

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let
u vybraných klubů
Children's attitudes to football and physical activities at the age of 8-11 years at selected clubs

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce :
PhDr. Aleš Kaplan, MBA, Ph.D.

Zpracoval:
Bc. Jan Lanhaus

PRAHA, DUBEN 2019

Abstrakt diplomové práce

Název závěrečné práce

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Zpracoval: Bc. Jan Lanhaus

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, MBA, Ph.D.

Cíl práce

Cílem této diplomové práce bylo zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybové aktivitě ve věku 8-11 let pomocí anonymního dotazníkového šetření ve dvou záměrně vybraných klubech, včetně porovnání míry shody v jednotlivých postojích. Ke splnění tohoto cíle bylo použito dvou dotazníků, standardizovaného postojového dotazníku PACEScz a nestandardizovaného dotazníku vytvořeného pro potřeby této práce, který zjišťuje bližší informace o respondentech a jejich vztahu a postojích k fotbalu a fotbalovému tréninku.

Metodika práce

Ke splnění cíle práce jsem využil poznatky z prostudované literatury zabývající se problematikou postojů dětí k pohybové aktivitě a fotbalu a dotazníkového šetření u dětí ve věku 8 – 11 let ve dvou záměrně vybraných fotbalových klubech. Za pomoci relevantních zdrojů jsem vybral a mírně doplnil standardizovaný postojový dotazník PACEScz a taktéž jsem pro potřeby této práce sestavil anonymní nestandardizovaný dotazník. Distribuce obou dotazníků probíhala osobně po absolvování tréninkové jednotky každého týmu zvlášť. Vzhledem k objektivnosti dotazníku PACEScz jsem rovněž musel před jeho šetřením sestavit předlohu k tréninkové jednotce, tak aby vyhovovala věku i dovednostem všech zúčastněných respondentů. Vyhodnocování výsledků jsem samozřejmě rozdělil do dvou částí. Nejdříve jsem porovnával výsledky v jednotlivých postojích dotazníku PACEScz pomocí Kruskal-Wallis testu s ohledem na věk či příslušnost k danému klubu. V druhé části jsem pak procentuálně vyhodnocoval výsledky v otázkách z nestandardizovaného dotazníku jak v celkovém znění, tak s rozdíly mezi oběma kluby. V diskuzi a závěru jsem pak výsledky interpretoval a zamýšlel se nad důvody rozdílů v některých postojích.

Výsledky práce

Tato práce ukázala, že jsou v některých postojích dětí k pohybové aktivitě a fotbalu malé, ale v některých případech patrné rozdíly. Zjevné bylo, že hráči Tempa bez rozdílu věku projevovali mnohem silnější souhlas s pozitivními výroky v jednotlivých postojích (I, IV, V, VII, IX, X, XI, XIII, XIV, XVII) vyjma postoje XVI, a naopak silný nesouhlas někdy i 100% s negativními výroky v jednotlivých postojích (II, III, VI, VIII, XII, XV, XVIII)

oproti všem hráčům Sparty. Dále se nepotvrdil předpoklad toho, že pokud nalezneme statisticky významné rozdíly v postojích mezi jednotlivými věkovými kategoriemi mezi oběma kluby, tak se vzrůstajícím věkem respondentů, jelikož se právě ve Spartě stupňuje selekce jednotlivých hráčů, zvyšuje se tlak na jednotlivé hráče a pokračují v klubu jen ti nejtalentovanější, kteří však musejí tvrdě pracovat i dál, aby nebyli později nahrazeni ještě šikovnějšími a výkonnostně lepšími hráči. Naopak právě v nejmladší kategorii jsme našli nejvíce statisticky významných rozdílů v postojích o pohybové aktivitě v dotazníku PACEScz a to hned v polovině těchto postojů, tedy hned v devíti případech. V kategorii U10 jsme našli v těchto postojích žádný statisticky významný rozdíl a u kategorie U11 pak šlo hned o sedm statisticky významně rozdílných výsledků v postojích dotazníku PACEScz. Tudíž nemůžeme s určitostí říct, co nejvíce postoje dětí v tomto srovnání ovlivňuje, ale kromě velikosti a příslušnosti ke klubu, jsou to určité také rodiče, trenéři a spoluhráči. Dále bylo zajímavé sledovat výsledky důvodů, proč děti vlastně ve věku 8-11 let na fotbal chodí. Dle výsledků šetření nejčastěji respondenti označovali odpověď „trénuje nás dobrý trenér a máme dobré tréninky“, hned 42 % z nich. Avšak překvapivě kousek za touto odpovědí se podle procentuálního výsledku umístila možnost „rád se pohybuji“, kterou volilo 33 % respondentů. Očekávaná odpověď, protože „máme skvělý tým“, byla zaznamenána pouze u 15 % odpovědí. Ještě méně bylo přisouzeno možnosti „chodí sem můj kamarád“, kterou volilo pouhých 10 respondentů z Tempa, což činilo 8 % a kvůli rodičům dochází na fotbal jen 2 % respondentů, opět jsou to hráči Tempa. Mezi hráči Sparty je nejvýraznějším důvodem působení ve fotbale faktor „dobrého trenéra a dobrého tréninku“, 44 % respondentů, a faktor „rád se pohybuji“, který označilo rovněž dostatek respondentů, konkrétně 40 %. Již pouhých 16 % hráčů Sparty, zde působí z důvodu skvělého týmu. V neposlední řadě pak bylo překvapivé zjištění, že hned 55 % respondentů nedochází do jiného sportovního kroužku či klubu kromě fotbalu, což v mladším školním věku je poměrně nepříjemné zjištění. Protože jak tvrdí Plachý s Procházkou (2014) základem je, aby dítě bylo v pohybu ideálně každý den, ne však pouze na fotbale, ale zároveň by mělo provozovat rovněž spontánní pohybovou aktivitu či dokonce chodit na doplňkové sporty jako gymnastiku, plavání, atletiku, či bojové sporty, jež děti všeobecně rozvíjí.

Klíčová slova

fotbal, sportovní příprava dětí, pohybová aktivita, postoje, PACES, PACEScz, kategorie U9-U11

Abstract

Title: Children's attitudes to football and physical activities at the age of 8-11 years at selected clubs

Objectives:

The aim of this thesis was to find out the attitudes of children to football and physical activity at the age of 8-11 by means of an anonymous questionnaire survey in two intentionally selected clubs, including a comparison of the degree of agreement in individual attitudes. To achieve this goal, two questionnaires, a standardized PACEScz questionnaire and a non-standardized questionnaire designed for the needs of this work were used to find out more about respondents and their relationship and attitudes to football and football training.

Methods

To meet the goal of the thesis I have used the knowledge of the literature I studied dealing with the attitudes of children to physical activity and football and questionnaire survey of children aged 8-11 in two intentionally selected football clubs. With the help of relevant sources I chose and slightly supplemented the standardized PACEScz questionnaire and I also compiled an anonymous non-standardized questionnaire for the purposes of this work. Both questionnaires were distributed personally after each team's training unit. Due to the objectivity of the PACEScz questionnaire, I also had to draw up a template for the training unit before it was investigated so that it would fit the age and skills of all respondents. Of course, I divided the results into two parts. First I compared the results in the PACEScz questionnaire using Kruskal-Wallis test with respect to age or club membership. In the second part I evaluated the results in questions from the non-standardized questionnaire both in the overall text and with the differences between the two clubs. I then interpreted the results and discussed the reasons for differences in some attitudes.

Results

This work has shown that there are small but, in some cases, noticeable differences in some of children's attitudes to physical activity and football. It was evident that Tempo's players showed much stronger acceptance of positive statements in individual attitudes (I, IV, V, VII, IX, X, XI, XIII, XIV, XVII), except XVI, and sometimes strong disagreement sometimes, even of 100%, with negative statements in individual attitudes (II, III, VI, VIII, XII, XV, XVIII) as compared to all Sparta players. Furthermore, we failed to confirm the assumption that if we found statistically significant differences

in attitudes between individual age groups between the two clubs, it would be correlated with the increasing age of respondents, as the selection of individual players is escalating in Sparta, the pressure on individual players increases and only the most talented players in the club continue to play, while they still must continue to work hard not to be replaced later by even more skilful and better performing players. On the contrary, in the youngest category we found the most statistically significant differences in attitudes about physical activity in the PACEScz questionnaire in the half of these attitudes. In the U10 category we did not find any statistically significant difference in these attitudes and in the U11 category there were seven statistically significantly different results in the positions of the PACEScz questionnaire. Therefore, we cannot say with certainty what influences the attitudes of children the most in this comparison, but in addition to the size and membership of the club, important influences are certainly also parents, coaches and teammates. Furthermore, it was interesting to see the results of the reasons why children actually go to football at age 8-11. According to the results of the survey, the respondents most often referred to the answer "we are trained by a good trainer and we have good trainings" - 42% of them. However, surprisingly close behind this answer was the "I like to move" option, which was chosen by 33% of the respondents, according to the percentage result. The expected response, because "we have a great team", was only recorded for 15% of responses. Even less was attributed to the option of "coming here with my friend", which was chosen by only 10 respondents from the Tempo, which was 8%, and only 2% of the respondents play football because of the parents. Again, these results are from Tempos players. Among Sparta's players, a good coach and good practice is the most prominent reason for playing in football with 44% of the respondents, and the "I like to move" factor, which was also indicated by many respondents - 40%. Just 16% of Sparta's players are here for a great team. Last but not least, it was surprising to find out that 55% of respondents do not come to another sports club or club except football, which is a rather unpleasant finding in younger school age. Because as Plachý and Procházka (2014) wrote, the basis is that the child should move ideally every day, not only playing football, but also participate in other spontaneous physical activity or even go to complementary sports like gymnastics, swimming, athletics, or martial arts that are also generally developing children.

Key words

football, sports preparation of children, physical activity, attitudes, PACES, PACEScz, category U9-U11

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů“ vypracoval pod vedením PhDr. Aleše Kaplana, MBA, Ph.D. samostatně, na základě vlastních zjištění a za použití všech pramenů uvedených v přehledu použité literatury.

Praha, 30. 3. 2019

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: **Fakulta/katedra:** **Datum vypůjčení:** **Podpis:**

Poděkování

Rád bych chtěl poděkovat PhDr. Aleši Kaplanovi, MBA, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za jeho cenné rady a připomínky, které mi pomohly nejen při psaní této práce. Myslím, že tyto cenné rady během celého studia a získané životní zkušenosti mi pomohly k poznání sám sebe. Dále bych chtěl poděkovat oběma zúčastněným klubům AC Sparta Praha a FC Tempo Praha za umožnění realizace dotazníkového šetření. Poslední poděkování patří přítelkyni Mgr. Zuzaně Sachové za velkou trpělivost a podporu při psaní této diplomové práce.

Obsah

1. Úvod.....	10
2. Teoretická východiska	12
2.1 Pohybová aktivita.....	12
2.1.1 Pohybová aktivita u dětí	17
2.1.2 Tréninkový proces dětí v organizované skupině ve fotbale	18
2.2 Sportovní příprava dětí	20
2.2.1 Cíl sportovní přípravy dětí	22
2.2.2 Dlouhodobá koncepce tréninku.....	24
2.2.3 Raná specializace	25
2.2.4 Koncepce tréninku přiměřenému věku.....	25
2.3 Charakteristika mladšího školního věku	26
2.3.1 Mladší školní věk z biologického hlediska	27
2.3.2 Mladší školní věk z psychologického hlediska	28
2.3.3 Mladší školní věk z motorického hlediska	29
2.3.4 Trenérský přístup v mladším školním věku	30
2.4 Charakteristika mládežnického fotbalu.....	30
2.4.1 Současné směry ve výchově mladých fotbalistů u nás.....	33
2.4.2 Mladší příprava ve fotbale.....	35
2.4.3 Starší příprava ve fotbale.....	37
2.4.4 Fotbalový trenér dětí	39
2.4.5 Role trenéra	40
2.5 Postoje	43
2.5.1 Definice a složky postojů	44
2.5.2 Utváření a změny postojů.....	46
2.5.3 Postoje dětí k pohybové aktivitě	47
2.6 Postojové dotazníky	48
2.6.1 Dotazník PACES.....	50
2.6.2 Dotazník PACES v dostupných člancích	51
3. Výzkumná část.....	56
3.1 Cíl a úkoly práce.....	56
3.2 Výzkumné otázky	57
3.3 Charakteristika souboru	57
3.4 Metodika práce.....	58
4. Výsledková část.....	62
5. Diskuze	80
6. Závěr.....	84
7. Přehled použitých zdrojů.....	85
Přehled obrázků v textu.....	95
Přehled tabulek v textu	95
Přehled grafů v textu.....	96
Přílohová část.....	97

1. Úvod

Pohyb v dnešní době patří neodmyslitelně ke zdravému životnímu stylu a můžeme ho tedy chápat jako prostředek pro dosažení zdravého těla i mysli. Pohybová aktivita je základní fyziologická potřeba, která měla velký vliv již v počátcích vývoje člověka a tento vliv po celý život určitě neztrácí. Bohužel v dnešním moderním světě není příliš přáno právě pohybové aktivitě. Vzhledem k různým technickým vymoženostem se lidé čím dál méně pohybují a mění se jejich postoje k pohybové aktivitě, bohužel mění se spíše negativně a mnoho lidí tak nežije zdravým životním stylem, ale ten je nahrazován hodně sedavým stylem života, tedy bez pohybu. Pohyb a pohybová aktivita by měly být součástí denního režimu především dětí a samotný pohyb by měl být pro děti nerozlučným partnerem. Samy si však předem nezvládnou určit a ovlivnit výskyt rozvržení pohybu v jejich denním režimu. Největší vliv, zejména v útlém věku, na pohybový režim dětí mají jejich rodiče. Pokud jsou právě rodiče milovníky pohybu a využívají volné chvíle pro aktivity spojené s pohybem, budou jednou i jejich děti stejně založené. Pokud však rodiče preferují vlastní záliby před výchovou dětí, tak samotné děti si nikdy sami neutvoří kladný vztah k pohybovým aktivitám a je pravděpodobnější, že jejich styl života bude spíše pasivní, negativní k pohybu. Kromě rodičů má rovněž zásadní vliv na pohybovou aktivitu dětí škola, klub či sportovní kroužek. Většina rodičů chce pro své dítě to nejlepší a podle toho hledá i sportovní kluby. Rodiče se, při výběru sportu a následně nejvhodnějšího klubu, zaměřují na kvalitu vedení tréninku, zázemí klubu, budoucnost v klubu anebo na to, zdali se dítěti daný sport či klub vůbec líbí. Již šestým rokem pracuji jako trenér v klubu AC Sparta Praha, v posledních letech na pozici hlavního trenéra v kategorii U6. V tréninku těchto dětí je vidět spontánní a nefalšovaná radost, která trvá po celou dobu tréninku, kdy jsou děti nadšeni opravdu z jakékoliv pohybové aktivity. Dříve jsem působil taktéž u starších ročníků v rámci klubu a byly vidět určité změny v postoji k pohybové aktivitě i fotbalu. Děti v mých očích přestávaly tolik prožívat radost v tréninku i v zápase, vytrácela se radost nejen ze samotné hry, ale i z tréninku. Proto mne vlastně zajímalo, zdali může být nějaký rozdíl mezi postoji k pohybové aktivitě a fotbalu, jednak mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, jednak mezi kluby AC Sparta Praha a FC Tempo Praha, jenž je zároveň partnerským klubem Sparty. Spolupráce mezi těmito kluby spočívá v tom, že se zároveň vzdělávají trenéři, půjčují se hráči na některé zápasy případně turnaje nebo se dělají mini stáže pro trenéry a hráče.

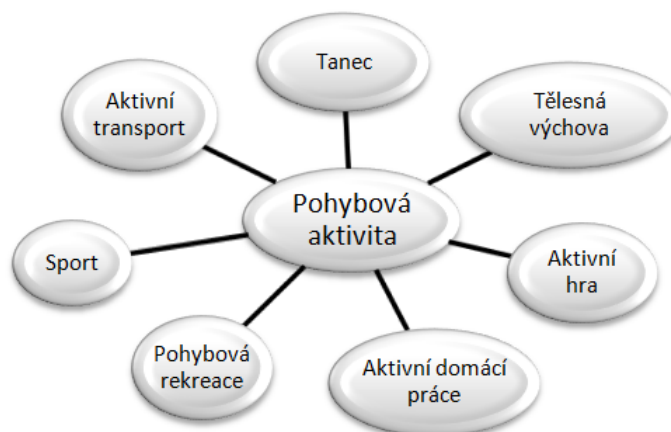
V rámci této diplomové práce jsem se tedy zaměřil na zjištění postojů dětí k pohybové aktivitě a k fotbalu v příprakových kategoriích U9, U10 a U11 ve vybraných fotbalových klubech. V rámci teoretické části jsem částečně čerpal taktéž ze své bakalářské práce, především v podkapitolách o sportovní přípravě dětí a podkapitole věnované charakteristice mládežnického fotbalu a trenérovi dětí.

2. Teoretická východiska

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita, jako jeden ze základních projevů existence člověka, slouží k řešení nejrůznějších životních situací. Pohybové aktivity jsou podle Bunce (2006, in Vobr, 2006) komplexním prostředkem ovlivňování člověka. Postupným vývojem se měnilo i chápání pohybové aktivity, z původní činnosti, která primárně zajišťovala uspokojování základních potřeb člověka, dnes naplňuje také funkci sportovní a uměleckou (Dovalil, 2008).

Kenny a Taoiseach (2012) vnímají pohybovou aktivitu jako termín, který zahrnuje nejen tělesnou výchovu, sport, hry, ale také činnosti realizované pro zábavu, zdraví či zvyšování zdatnosti. Suchomel (2006) charakterizuje pohybovou aktivitu jako označení jednoho konkrétního druhu pohybové činnosti, nebo nejčastěji označení souhrnu veškerého pohybového chování a jednání. Měkota a Cuberek (2007) vymezují pohybovou aktivitu jako komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Shodují se pak s Dobrým, Čechovskou, Kračmarem, Psottou a Süsem (2009, in Mužík a Süs, 2009), Dobrým (2009), Caspersenem (1989, in Marcusová a Forsythová, 2010), Suchomelem (2006) i Corbinem, Pangrazim a Franksem (2000), že se jedná o soubor činností, které jsou realizovány kosterním svalstvem, přičemž jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí. Úroveň pohybové aktivity je závislá na frekvenci, intenzitě, druhu a době trvání aktivity. Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süs (2009, in Mužík a Süs, 2009) dodávají, že pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty a to fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost a intenzitu. V širším kontextu berou pohybovou aktivitu Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) a popisují ji jako nezbytnou součást našeho zdraví, která přináší širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku, a to všem věkovým skupinám pohybově zdravých, nemocných i fyzicky či psychicky postižených. Mezi pohybovou aktivitu mnozí autoři například Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süs (2009, in Mužík a Süs, 2009), Corbin, Pangrazi a Franks (2000), Marcusová a Forsythová (2010) řadí nejčastěji chůzi, běh, skok, hod, plavání, sportovní hry apod. Pohybovou aktivitu bychom měli dle Kalmana, Hamříka a Pavelky (2009) chápat jako celou škálu činností v oblasti lidského konání, jak ji definují na obrázku 1. Ať už se jedná o cestu ze školy, dětskou hru, školní aktivity nebo sport.



Obrázek 1 Struktura pohybových aktivit dle SIGPAH¹ (2004, in Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)
 (Klíčová slova: pohybová aktivita, tanec, tělesná výchova, aktivní hra, aktivní domácí práce, pohybová rekreace, sport, aktivní transport)

MŠMT (2002) uvádí, že význam pohybových aktivit pro děti a mládež můžeme rozdělit na tři hlediska. Tím prvním hlediskem a podle MŠMT (2002) tím nejdůležitějším je zajištění normálního tělesného vývoje. Jelikož stimulace prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity je nutná pro optimální růst a vývoj nervového systému. Pozitivně rovněž podporuje vývoj pohybového ústrojí zejména tím, že působí na zvyšování svalové hmoty a její výkonnost, posiluje kostru a šlachy, zabraňuje vadnému držení těla, má také vliv na správný rozvoj krevního oběhu a v neposlední řadě je důležitým regulátorem obezity. Stále aktuálnější je pak důležitost pohybové aktivity při kompenzaci škod a vad vzniklých sedavým způsobem života, dodává MŠMT (2002). Druhým hlediskem, a tedy významem pohybové aktivity, kterým disponuje, je tzv. psychoregulační efekt při tlumení mentální zátěže dětí a mládeže. Příznivě zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, plní rovněž relaxační funkci, jež plyne ze vztahu svalového napětí a psychické tenze. Za významný vliv považuje MŠMT (2002) a také Stejskal (2004) vliv tělesné aktivity na emoce člověka. Třetím je tzv. socializační efekt, který je dán tím, že pohybová aktivita přináší možnost seberealizace, estetického prožitku a prožitku výkonu, pocitu spokojenosti a pohody, navozování přátelských a dalších pozitivních mezilidských kontaktů. Neméně důležitá je i funkce rozvoje morálních vlastností a racionálního poznání. MŠMT (2002), stejně jako Rychtecký (2006), Stejskal (2004), Bouchard a Katzmarzyk (2000) zdůrazňují významný příspěvek pohybových aktivit pro zdravý životní styl. Rychtecký (2006) uvádí pohybovou aktivitu jako první kategorii

¹ Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health

v posloupnosti: pohybová aktivita – tělesná zdatnost – zdraví – životní styl. Rychtecký (2006) rovněž dodává, že pohybová aktivita významně ovlivňuje úroveň samotné tělesné zdatnosti a výkonnosti. Řada autorů, Stejskal (2004), Rychtecký (2006), Bouchard a Katzmarzyk (2000), Marcusová a Forsythová (2010), Suchomel (2006), zabývající se ve svých článcích, publikacích či výzkumech právě významem pohybových aktivit se shodují na velkém přínosu pro člověka, především z hlediska zdravotního. Například díky zařazování dostatečného množství pohybových aktivit dochází k redukci vzniku kardiovaskulárních chorob, vyšší odolnosti imunitního systému, podpoře a zvyšování kostní denzity, zvyšování úrovně HDL, potlačování, snižování či odstraňování obezity, vysokého krevního tlaku, deprese a úzkostných stavů, tedy zlepšení mentálního zdraví. Dále dochází k podpoře učení a paměti, zlepšuje se školní výkonnost, dochází také k navozování pocitů duševní a tělesné pohody, dobré nálady, získávání zvýšené energie, kvalitnějšího spánku a vyššího sebevědomí, udržování tělesných funkcí a uchovávání sebeobslužnosti starších osob. Také Jansa a Dovalil (2007) upozorňují na prospěšnost pohybové aktivity pro člověka a shrnují její přínos do sedmi bodů následovně: upevnění zdraví, rozvoj fyzické zdatnosti, uspokojení potřeby pohybu, zotavení po psychické zátěži, prožitek z pohybové aktivity, socializační aspekty a výchovné usměrnění jedince. Na důležitost pohybové aktivity a sportu jako prostředku pro rozvoj osobnosti jedince, upozorňuje i Říčan (2004) a Schaal (2014), neboť pro rozvoj osobnosti jsou patrně nejdůležitější pohybové aktivity v kolektivu, jako je fotbal či hokej. Dochází při nich k těsnému kontaktu tělo na tělo, kdy hráč musí riskovat srážku a případně zranění, hra také cvičí odvahu. Úspěchu lze docílit pouze souhrou, obětavostí, houževnatostí, schopností nadchnout se pro společnou věc a schopností čestně hrát. Proto při těchto sportech roste právě osobnost jedince a rodiče by proto měli své děti v této činnosti podporovat stejně jako v těch individuálních.

Podle Kaplana a Válkové (2009) můžeme pohybovou aktivitu rozdělit na spontánní a řízenou, s čímž souhlasí Kučera, Dylevský a kol. (1999). Spontánní pohybová aktivita převažuje spíše v dětství, kde si děti hrají, zato řízená pohybová aktivita se uskutečňuje v různé míře po celý život. Kučera, Dylevský a kol. (1999) vysvětlují spontánní pohybovou aktivitu jako neorganizovanou tělesnou aktivitu, jejíž podstatou je pohybová stimulace. U spontánní pohybové aktivity nedochází k poškození organismu, neboť vychází ze samotných potřeb dětí vyjádřených dětskou hrou, nehrozí tedy žádné přetížení. Řízená pohybová aktivita je řízena obvykle pedagogem, cvičitelem, trenérem, rodiči či samotnými vrstevníky, jak píší Kučera, Dylevský a kol. (1999). Řízená

pohybová aktivita spadá do oblasti tělesné výchovy, kde může mít charakter sportovní jako například školní povinná cvičení, rekreační, výkonnostní, popříkladě zdravotní nebo léčebný. Ohledně spontánní pohybové aktivity se zmiňuje i Dobrý (2009), jenž tvrdí, že k vykonávání spontánní pohybové aktivity by mělo být dítě vedeno již od útlého dětství, kdy rodiče výrazně ovlivňují vztah jejich dítěte obecně k pohybu a k pohybové aktivitě. Dítě by mělo být dle Dobrého (2009) dostatečně vnitřně motivováno k vykonávání pohybové aktivity, jelikož samotná motivace, jejímž základem je samozřejmě úspěch v určité aktivitě, je důležitá k vykonávání jakékoliv pohybové činnosti. Důsledkem správné motivace je především pocit radosti z pohybové aktivity.

Pohybová aktivita se zpravidla rozlišuje podle toho, kde je provozována. Bouchard a Shephart (1994) ji rozlišují dle toho, zda je uskutečňována ve volném čase, v zaměstnání, ve škole či jinde (domácnost, sportovní kroužek, sportovní klub). Dobrý (2009) zase rozlišuje dvě kategorie pohybových aktivit. První kategorií jsou běžné denní pohybové aktivity, nestrukturované, habituální. Tyto aktivity jsou vyvolány a podmíněny situacemi, které jsou součástí denního režimu (cesta do školy, domácí práce atd.). Většinou nejsou popisovány jednotkami času, intenzity, vzdálenosti, frekvence a nevyžadují zvláštní prostor a vybavení. Druhou kategorií jsou pohybové aktivity dovednostního charakteru, strukturované. Tyto aktivity jsou plánovité, účelové, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené. Většinou bývají popisovány jednotkami času, intenzity, vzdálenosti, frekvence a vyžadují adekvátní prostor a vybavení. Obdobně jako Dobrý (2009) pohybové aktivity rozděluje Hodaň (1997), Slepíčková (2005) a Frömel, Novosad a Svozil (1999), ale pojmenovávají je jako organizované a neorganizované. Organizovaná i neorganizovaná pohybová aktivita je velkou měrou provozována prostřednictvím sportu, jak zmiňuje Slepíčková (2005) a sport vymezuje dvěma různými pojetími. V užším pojetí jako hru, soutěž a výkon, kdy se toto pojetí přirovnává většinou k profesionálnímu sportu. Naopak v širším pojetí sport zahrnuje rekreaci, cvičení a zábavu. Obsah tohoto pojetí je přijímán v širší společnosti po celém světě. V oblasti neorganizované pohybové aktivity se mohou děti věnovat přiměřeně čemukoliv, kdykoliv a v jakékoliv formě (Hodaň, 1997 a Slepíčková, 2005). Mohou se volně a na základě aktuálních potřeb zaměřit na jakýkoliv sport. Většinou jde, ale o tzv. rekreační sport, který můžeme provozovat individuálně i skupinově. Slepíčková (2005) uvádí, že hlavním cílem tohoto sportu je především dosažení rekreace a je v této podobě velmi různorodý. V oblasti organizované pohybové aktivity drží za tyto činnosti většinou záštitu určitá instituce, ať už sportovní klub a oddíl, školní klub, středisko

pro volný čas dětí a další, jenž mají odpovídající materiální i prostorové vybavení. Jsou pravidelně pořádané ve formě různých tréninků, soutěží a soustředění a mají svoji pevnou pozici v čase. Corbin, Pangrazi a Franks (2000) dále v literatuře uvádějí několik druhů pohybových aktivit, které se zároveň mezi sebou prolínají:

A. Dle způsobu zatížení:

- kontinuální pohybová aktivita - je pohyb, který trvá několik minut bez přestávek,
- intermitentní (přerušovaná) pohybová aktivita - se skládá z krátkých intervalů, které trvají několik sekund (minut). Tyto intervaly jsou střídány krátkými oddechovými přestávkami.

B. Dle intenzity zatížení na:

- pohybová aktivita mírné intenzity - se může vykonávat poměrně dlouho bez únavy,
- pohybová aktivita vyšší intenzity - je pohyb, který vyžaduje více energie. Některé druhy této pohybové aktivity (např. běh) je možné provozovat poměrně dlouho, ale jiné (např. sprint) vyžadují zařazení přestávek.

Na intermitentní pohyb poukazuje i Psotta (2003), který zařazuje mezi intermitentní pohybové aktivity také brankové sportovní hry, některé síťové hry a hry o zeď. Z brankových her to jsou např. házená, vodní pólo, basketbal, ragby, hokej či fotbal. Z her síťových uvádí zejména tenis a badminton. Hrami o zeď jsou pak squash a ricochet. Kučera, Dylevský a kol. (1999) dále rozlišují formy provádění pohybových činností na druhy tělesné výchovy a druhy sportu takto:

- **Povinná školní tělesná výchova** – je nejrozšířenější formou řízené pohybové aktivity, realizovaná na všech typech a stupních škol. Jejím základem je poskytnout žákům potřebný fond pohybových dovedností, návyků a poznatků.
- **Zájmová školní tělesná výchova** – tato forma řízené pohybové aktivity je doplňkem pro jedince, kteří mají zájem o další pohybovou stimulaci. Rozšiřuje úkoly školní tělesné výchovy a koná se především prostřednictvím školských sportovních klubů.
- **Rekreační tělesná výchova** – pokrývá méně fyzicky náročné činnosti ve všech odvětvích tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, mentální stimulace, záměrné zatěžování organismu a udržování kondice.
- **Masový sport** – většinou se jedná o organizované cvičení, jako je aerobik, různé

sportovní akce, lyžování, dnes označovaný jako – sport pro všechny. Tato cvičení jsou velice vhodnou formou zdraví prospěšné pohybové aktivity.

- **Výkonnostní sport** – jedná se o systematické trénování určité skupiny lidí, jejichž cílem je zvyšování kondice a dosahování sportovních výsledků. Výkonnostní sport je limitován a řízen metodikou, pravidly a soutěžními řády. V mnoha případech je přípravou na vrcholový sport.
- **Vrcholový sport** – do této skupiny se řadí sportovci s nejvyšší sportovní výkonností, kteří jsou v centru veřejného dění. Vrcholoví sportovci jsou často idolem dětí, které je napodobují, což podstatně zvyšuje odpovědnost vrcholových sportovců. Pro sportovce znamená vrcholový sport plné podřízení života cílům sportovního tréninku.

2.1.1 Pohybová aktivita u dětí

Souvislost mezi dětmi a pohybovou aktivitou je naprosto zřejmá, jelikož právě v dětství vzniká vztah jedince k pohybové aktivitě a vlastně k pohybu obecně, jak ještě zmíním níže v podkapitole 2.5.3 Postoje dětí k pohybové aktivitě. Medeková (1992, in Kaplan, 2001) zdůrazňuje souvislost pohybových aktivit se školní tělesnou výchovou a současně se poukazuje na závažnost motivace a naplnění cílů tělesné výchovy s ohledem na vytváření předpokladů pro celoživotní pohybovou aktivitu všech dětí, nejen motoricky nadaných. Medeková (1992, in Kaplan, 2001) upozorňuje na dopad zážitků a zkušeností při školní tělesné výchově pro budoucí vztah k pohybové aktivitě. Proto je velmi důležité, jak popisuje Neuman (2001), umožnit všem dětem vytvořit si základní pohybové návyky, neznechutit jim pohybovou aktivitu hned v raném dětství a podporovat jedince bez rozdílů jejich cílů. Radost z pohybu je základním kamenem pro pozdější vytvoření aktivního stylu života. Dalším autorem, který přikládá velký význam pohybové aktivitě v souvislosti s vývojem dětí je Čáp (1990), který zmiňuje, že přiměřená pohybová aktivita patří také k ovlivňujícím faktorům zdraví a délky života. Nevhodný bývá především způsob využívání volného času, který bývá zdrojem nepříznivého maladaptivního vývoje a značně přispívá ke vzniku kriminality mladistvých, drogových závislostí a jiných negativních sociálních jevů. Autoři Jansa a Perič (1994, in Jansa, 2018), se shodují, že děti potěší hravé zápasení s vrstevníky či rodiči. Postupně by rodiče měli zkusit sami naučit vhodnou formou základům různých sportů jako bruslení, lyžování, cyklistika a mnohé jiné. Na komplikovanost učení dětí v pohybové aktivitě upozorňuje Jíra (1997). Děti je třeba učit jakoukoliv pohybovou aktivitu s velkou

trpělivostí a vždy poutavou formou. Nejlepší je, pokud jsou cvičení co nejvíce různorodé, ne jednotvárné a dlouhotrvající. Měly by být spíše kratší a častěji se opakovat, abyste udrželi pozornost dítěte. Podobně jako u dospělých i pro děti platí, nezařazovat intenzivní pohybové aktivity bezprostředně po jídle či před spaním a dbát na bezpečnost a správné držení těla při každé pohybové aktivitě. Aktivita by dětem měla přinášet radost a měly by z ní mít dobrý pocit. Odborníci doporučují, aby děti školního věku vykonávaly pro podporu zdraví pohybové aktivity střední až vysoké intenzity alespoň 60 minut denně (WHO, 2014, Máček a Radvanský, 2011, Mužík a Vlček, 2010). Pastucha (2011) uvádí, že by děti měly aktivně sportovat alespoň 30 minut denně. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) je pro děti prospěšná pohybová aktivita v případě 10 – 15 minutových intervalů, s cílem souhrnné realizace alespoň 1 hodiny pohybové aktivity denně.

2.1.2 Tréninkový proces dětí v organizované skupině ve fotbale

Trénování dětí a mládeže musí mít, dle Bischope a Gerardse (1999b) a Periče, Levitové a Petra (2012), definována určitá kritéria a body, dle kterých by se mělo postupovat, protože jak tito autoři zdůrazňují, děti nejsou malí dospělí a je třeba k nim v tréninku i jinak přistupovat, z hlediska komplexnosti a intenzity. Dále se všichni tito autoři shodují, že by se mělo v tréninku dětí postupovat dle jejich individuálního vývoje a respektovat veškeré věkové zákonitosti.

Sabiston (2015), píšící o principech tréninku dětí ve fotbale, zdůrazňuje to, že při fotbalovém tréninku bychom se u dětí ve věku 4 – 8 let měli zaměřit na dotyk s míčem, tzv. driblování, tedy na technické dovednosti a hrát zábavné hry, ve kterých se dá i dobře zapojit míč. Naopak učit děti hrát na určité herní pozici nebo osvojovat u dětí taktické dovednosti, bere jako kontraproduktivní v této fázi vývoje dítěte. Dále Sabiston (2015) vytyčuje tři hlavní cíle fotbalové přípravy u dětí. Prvním je představit dětem hru fotbal na základní úrovni, druhým cílem je naučit děti některé základní činnosti, techniku s míčem, kličky, přihrávky, střelbu a zlepšování pohybové složky skrze atletiku, běh a skákání a třetím, tím nejdůležitějším cílem je vytvořit kamarádské a zábavné prostředí na tréninku i mimo něj. Bichops a Gerards (1999b) pak shrnují principy v tréninku dětí ve fotbale a definují je do těchto následujících bodů:

- Trénink dětí by měl především přispívat k udržování a posílení radosti a potěšení z hraní fotbalu a samotného tréninku.
- Každý trénink by měl v rámci jednotlivých období dítěte být zaměřený na osvojování a neustálé zlepšování pohybových a fotbalových dovedností,

tedy techniky, která se v pokročilejším věku hůře nacvičuje a opravuje. Ale ještě nad dovednosti, pak Bischops a Gerards (1999b) staví individuální prožitek ze hry, jež by měl být získáván a udržován skrze pestré tréninky.

- Děti se učí především skrze ukázkou, demonstraci a imitaci, tedy nápodobou.
- Při trénování či koučování by měl být trenér obeznámen s vývojovými zákonitostmi, mít dostatečné vzdělání v tomto oboru a trénovat odpovídajícím způsobem.
- V tréninku dětí bychom neměli zapomínat na výchovnou funkci, mimo jiné by trenér měl jít svým svěřencům příkladem, a stát se tak jejich vzorem a respektovanou autoritou.
- Trénink dětí by neměl mít za cíl pouze osvojení si nových dovedností a rozvoj pohybových schopností, ale rovněž v dětech rozvíjet následující vzdělávací cíle: nezávislost, rozvíjet smysl pro odpovědnost, učit děti vycházet s ostatními dětmi a dospělými osobami, přijímat a respektovat rozhodnutí druhých, rozvíjet týmového ducha, přijmout kritiku a ve sportu jedno z nejdůležitějších, naučit se dodržovat fair play chování.
- Vytvořit otevřenou a veselou atmosféru tréninku, je zásadním požadavkem pro správnou motivaci v tréninku a získání a zapojení dětí do tréninku.
- Chvála a povzbuzení jsou nejlepší stimuly týkající se stanovených cílů.
- Naopak negativní komentáře a zpětné zvýraznění chyb není dětmi správně pochopeno a spíše snižuje prožitek ze hry než jakoukoliv pozitivní odezvu.
- Kritické připomínky, oprava chyb by měla probíhat na principu zpětné vazby tzv. „sendviče“ a být v určitém poměru s pozitivní chválou, která by měla převažovat.

Jak jsem již zmínil, Perič, Levitová a Petr (2012) a Bischops a Gerards (1999b) zdůrazňují, že děti nejsou malí dospělí. Z tohoto důvodu, trénink vhodný pro děti, není zjednodušenou verzí tréninku dospělého. Při tréninku dětí je tak zcela zásadní brát v úvahu všechny znaky a charakteristiky jednotlivých vývojových fází jedince, a tudíž vždy se věnovat tomu, pro co jsou v daném období nejvhodnější podmínky. Správně jednotlivé činnosti v tréninku dávkovat a respektovat určité neduhy, které dané období přináší a negativně trénink ovlivňuje.

Jelikož vývoj dítěte není obdobím lineárního vývoje a růstu, jak zmiňují Bischops a Gerards (1999b), jsou některé fáze více či méně rozvíjející. V některých fázích můžeme zaznamenat výrazný pokrok v růstu a zralosti jedince, naopak některé fáze vykazují až stagnaci, to je však zcela normální, a hlavně může probíhat u každého dítěte rozdílně a my jako trenéři musíme tento individuální vývoj dítěte plně respektovat. Právě tyto skutečnosti jsou důvodem, proč můžeme v dětských kategoriích pozorovat značné rozdíly mezi dětmi stejného věku. S čímž souvisí pojmy, kterým se výrazně věnuje stejně jako Bischops a Gerards (1999b) také Perič, Levitová a Petr (2012), a to problematice biologického a kalendářního věku.

2.2 Sportovní příprava dětí

Sport je fenoménem již mnoho let a co víc, jeho popularita stále stoupá, mimo jiné díky zvýšené propagaci, ať už prostřednictvím internetu, televize či různými propagačními akcemi, přičemž roste i počet jedinců, jejichž snem je stát se vrcholovým sportovcem. S větším počtem lidí pohybujících se ve sportu, kteří se snaží vychovávat děti nejen po lidské stránce, ale i poté sportovní, se objevuje stále více metod a způsobů, jak z dětí vychovat špičkové sportovce. Jak se popisuje v publikaci „Sportovní příprava dětí a mládeže“ (Perič, Levitová a Petr 2012): Pro dosažení vrcholové výkonnosti je zapotřebí mnohem víc než jen pár měsíců tvrdé dřiny. Nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ale jak se shodují Perič, Levitová a Petr (2012) a Wein (2007) již od útlého věku se ze sportovní přípravy stává dlouhodobý proces plný trpělivé práce a relativně postupného vývoje. Tuto skutečnost by každý zúčastněný v péči a výchově dětí ve sportu měl brát vážně a trénink dětí brát úplně rozdílně než trénink dospělého člověka a respektovat veškeré věkové zákonitosti a individuální odlišnosti (Perič, Levitová a Petr, 2012; Bischops a Gerards, 1999b). Takto podobně se vyjadřuje rovněž Sabiston (2015).

Hlavním znakem sportovní přípravy dětí je především přípravný charakter, jenž má jedinci pomoci v budoucím sportovním růstu. V cestě za špičkovým výkonem v dospělosti, se u dítěte budují tzv. „základní kameny“. Nejdůležitější je dle Periče, Levitové a Petra (2012) a Weina (2007) to, aby se s dětmi nejednalo jako s „malými dospělými“, protože díky tomuto faktu musí být v tréninku dětí značné odlišnosti od tréninku dospělých, související především s individuálním vývojem jedince. Podobně se zmiňuje i ve své další knize Perič (2004) a dále Brůna (2007), kteří za hlavní činnost dítěte v útlém věku považují hru a dokládají to slovy, že děti si chtějí hrát, jen tak

pro radost, pro pocit ze hry. Perič (2004) píše o pojmech vítězství, prohra či výkon, jako o nepodstatných a řadí je mezi kategorie dospělého, špičkového sportu.

Bohužel všichni trenéři nejsou rozumní, vzdělaní a schopní, a tak jejich základní myšlenkou často bývá vytvořit ze svých svěřenců „terminátory“ již v nejútlejším věku a pro jejich úspěch udělat maximum. Podle Bompý s Haffem (2009) vede dlouhá cesta od začátku až k úspěšnému cíli a je složena z mnoha složek od plánování, správného tréninku, těžké práce a v neposlední řadě odhodlání, což je obzvlášť důležité, jelikož bez odhodlání a risku člověk nic nezíská. Všichni špičkoví sportovci, kteří dosáhli až na vrchol, si prošli dlouhou a trnitou cestou těžkých tréninků, individuálním přístupem a mnoha hodinami strávenými neúnavným opakováním dané dovednosti, avšak nebyla to práce jen na těle, ale rovněž na mysli. V současném sportu je otázkou úspěchu a neúspěchu právě samotná „hlava“ sportovce, jelikož bez dřiny, cílevědomosti, správně nastavené mysli a vůle to nikdo v dnešním vyrovnaném sportovním poli nikam nemůže dotáhnout. Dále Bompá a Haff (2009) uvádějí, že existují i další složky, které musíme považovat za velmi důležité v přípravě dětí. Mezi tyto složky patří, stejně jak ji zde zařazují Perič, Levitová a Petr (2012), široká základna dovedností tak, aby byly děti schopny široké škály pohybů, a mluví o tzv. „mnohostranném či všestranném rozvoji“. Výše zmínění autoři popisují tento rozvoj jako běžný a normální, vyskytující se převážně v zemích východní Evropy, kde dochází k velkému rozvoji sportovních škol. Jednoznačné je, že děti, které projdou tímto vývojem, jsou na pozdější trénink připraveny mnohem lépe. Na konci této podkapitoly bych rád zmínil i myšlenku Weina (2007), který ve své publikaci vytvořil tzv. listinu práv mladého fotbalisty, jak můžeme vidět na obrázku 3 níže. Wein (2007) zde definuje 10 nejdůležitějších práv, které by mělo mít dle mého názoru každé dítě účastnící se jakéhokoliv sportovní přípravy, nejen té fotbalové.

Bill of Rights for Young Football Players

1. The right to enjoyment both in practice and in competition, with a wide variety of activities that promote fun and easy learning
2. The right to play as a child and not be treated as an adult, either on or off the playing field
3. The right to participate in competitions with simplified rules, adapted to their level of ability and capacity at each stage of their evolution
4. The right to play in conditions of the greatest possible safety
5. The right to participate in all aspects of the game
6. The right to be trained by experienced and specially prepared coaches and educators
7. The right to gain experience by resolving most problems during practice themselves
8. The right to be treated with dignity by the coach, their team-mates and their opponents
9. The right to play with children of their own age with similar chances of winning
10. The right not to become a champion

Obrázek 2 Listina práv mladého fotbalisty dle Weina (2007)

(Klíčová slova: právo na prožitky, právo na "dětskou" hru, právo na účast v zápase, právo na bezpečnou hru, právo na účast ve všech rolích, právo na vzdělaného trenéra, právo na získání zkušeností řešením různých situací, právo hrát i když se nestanu šampionem)

2.2.1 Cíl sportovní přípravy dětí

Jednoznačným cílem sportovní přípravy u dětí je harmonický rozvoj jedince jak po stránce fyzické, tak i mentální. Perič, Levitová a Petr (2012) ve své publikaci rozdělují dva hlavní cíle sportovní přípravy dětí. Jeden cíl mluví o maximálním zaměření tréninku na výkon a výsledky, kdy je vše směřováno k co nejrychlejšímu úspěchu. Toto je patrné i u některých fotbalových klubů, že cílem je vyhrát za každou cenu už v tak nízkém věku všechny turnaje. Svoboda (2007) píše ve své knize o současné krizi ve sportu, kdy se upřednostňuje vítězství a až potom morálka. Druhý cíl je úplný opak, kdy jsou tréninky zaměřovány tak, aby byly co nejzábavnější a plné radosti a krásných prožitků, bez jakéhokoliv tlaku na výsledek, jak od rodičů, tak i od trenérů. Obě tyto cesty či cíle mají předem dané určité zavedené postupy, avšak dle mého názoru je mnohem lepší a perspektivnější ten druhý, který podporuje především správný vývoj dítěte, které skrze sport získává řadu pozitivních vjemů a nehrozí zde žádná zdravotní rizika či rizika přepětí, přetrénování či syndrom vyhoření. Myslím si tedy, že základem je upřednostňovat druhý cíl, ale v případě toho, že chce dítě daný sport dělat na závodní úrovni, je třeba klást důraz i na rozvoj dítěte, které v případě potřebných předpokladů, zajistí perspektivu, co možná nejvyšší výkonnosti. Z těchto hledisek vymezují Perič, Levitová a Petr (2012) tři základní priority trenérů dětí:

1. Nepoškodit děti

Jak zmiňují Perič, Levitová a Petr (2012), výše uvedené slovní spojení vypadá

na první pohled absurdně, ale pokud se na danou problematiku podíváme blíže, tak zjistíme, že se dodnes zabýváme s případy opravdu nevhodného zatěžování dětí v tréninku bez ohledu na to, jaké následky toto jednání může mít, ať už z hlediska fyzického, tak rovněž psychického. Fyzickou poznáme snáze, jsou to typické problémy u takto přetěžovaných dětí jako skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní výrůstky či dokonce únavové zlomeniny, jak zmiňují Perič, Levitová a Petr (2012). Psychické následky je často velmi těžké rozpoznat, ale je nezbytné i případné psychické problémy sledovat a nepodceňovat je, aby dítěti nezpůsobilo trauma na celý život. Ať už jedná-li se o řvaní trenéra na děti, či podávání různých podpůrných látek tedy dopingů, dodávají Perič, Levitová a Petr (2012). Podobně píše i Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006), kteří říkají, že ve vedení dětí je důležité neupřednostňovat důležitost výsledku nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti. Přetěžování není vhodná cesta k rozvoji dětské osobnosti.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní pohybové aktivitě

Perič, Levitová a Petr (2012) zmiňují ve své knize, že již od nejmladšího věku, je potřeba, děti co nejdříve vést k fyzické pohybové aktivitě a celkově budovat kladný vztah ke sportu, aby je v budoucnu zklamání či neúspěchy neodradily. Počet dětí, které se snaží a chtějí se stát vrcholovými sportovci stále stoupá, a tudíž i jakousi bránu, která vede do profesionálního světa sportu, je čím dál tím složitější otevřít. Trenér by měl dítěti zdůrazňovat, aby sport provozoval, protože je to pro něj zábava, oddech od všedních starostí a především láska, kterou si ke sportu buduje, aby mu sport přinášel hlavně radost, štěstí, mnoho přátel, a ne vidinu slávy, úspěchu, uznání či finančního ohodnocení. Velmi důležitou roli rovněž zastává pohybová aktivita ve smyslu prevence onemocnění civilizačními chorobami, jako jsou obezita, vysoký krevní tlak či vysoká hladina cholesterolu v krvi.

3. Vytvořit základ pro pozdější trénink

Perič, Levitová a Petr (2012) se zamýšlí nad tím, že u dětí v nízkém věku jsou principy tréninku velmi omezené, a to především z důvodu stále ještě nedostatečné fyzické a mentální vyspělosti. Proto tvrdí, že je důležité zaměřit se především na konkrétní oblasti, které se dají rozvíjet velice snadno, neboť je organismus tomuto rozvoji dokonce optimálně přizpůsoben, příkladem může být tzv. „zlatý věk motoriky“ či jednotlivé senzitivní období pohybových schopností. Rozvoj obratnostních schopností by měl v tréninku dětí převažovat, protože je to dle Kučery, Koláře, Dylevského a kol. (2011) nejdůležitější pohybová schopnost spolu s rychlostí, protože společně

s rychlostí samy o sobě zvyšují i nárůst síly. Mělo by jít především o všestrannou přípravu a vytvoření co největšího pohybového fondu, který bude sloužit jako zdroj pro další možnosti pohybu. Tréninková jednotka by v tomto nízkém věku měla být zaměřena především na co nejdokonaleji a v co nejkratší době zvládnuté základní pohyby a základní pohybové vzorce. Učení se správné techniky, totiž pomůže každému sportovci v pozdějším věku, mnohem lépe zvládat a zdokonalovat další specifické nároky v konkrétním odvětví. Touto problematikou se Perič, Levitová a Petr (2012) zabývají ve velké míře a popisují ji jako „naučení se řemesla“. Tyto dovednosti se většinou získávají pouze a výhradně mnohonásobným opakováním, a proto také Perič, Levitová a Petr (2012) zdůrazňují, že je opravdu velmi nezbytné se jim věnovat v každém období k tomu určeném. Jelikož v pozdějším věku či v dospělosti, jak píše Perič, Levitová a Petr (2012), se tyto nedostatky, které nebyly správně nacvičeny v útlém věku, již velice těžko kompenzují a předělávají. V častých případech to pak znamená i pomalý či rychlejší konec aktivní kariéry. „Naučit řemeslo“, jak jej definují Perič, Levitová a Petr (2012), tedy znamená precizně zvládat techniku v daném sportu, ať už se jedná o správné držení hole v hokeji, vedení míče ve fotbale či správnou techniku běhu v atletice.

2.2.2 Dlouhodobá koncepce tréninku

Perič a Dovalil (2010) rozeznávají v praxi dva názory na koncepci dlouhodobého tréninku. Tím prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným věku“. Zatímco se tedy v rané specializaci děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku, se trénink přizpůsobuje dětem. Krištofič (2006) ve své knize nezapomíná na stále pravdivou a aktuální frázi – dítě není dospělý. Prostě celoplošné snížení objemu pohybové zátěže oproti dospělým není postačující, protože to neřeší podstatu.

Bompa a Haff (2009) popisují fakt, že dlouhodobá koncepce tréninku musí být založena na analýze nebo znalosti psychologických a psychických parametrů, díky kterým může být trénink nastaven správně, což znamená pro optimální rozvoj jedince. Individuální tréninkové možnosti mohou být ovlivněny několika faktory, dle Bompy s Haffem (2009) jsou jimi například:

- biologický a chronologický věk,

- doba, kterou se jedinec pohybuje ve sportu,
- zdraví,
- schopnost regenerace a zotavení.

Jenže těžké je, že i když budeme chtít, jakkoliv se uchýlovat k dlouhodobé koncepci, stojí proti nám nejtěžší překážka, jež bývají „rodiče“. Ti chtějí mít ze svého syna nového Messiho či Ronalda a zapomínají na to, že mají především dítě vychovávat po normální běžné každodenní stránce, a ne s ním chodit každý den na hřiště či kopat na zahradě. Rodiče Vám na otázku „Proč nenecháte kluka chvíli odpočinout?“ odpoví „Ale on to chce sám“. Když se pak kolikrát některých dětí, kteří mají rodiče takto ambiciózní, zeptáte, zda hrají nějaké společenské hry nebo koukají na večerníčka, odpoví, že ho neznají či že hry nehrají, což jako trenér berete jako velmi špatné zjištění.

2.2.3 Raná specializace

Perič, Dovalil (2010) si kladou otázku nad obsahem tréninku a připomínají, že charakteristickým rysem koncepce rané specializace je zaměření tréninku na okamžitý výkon. V rané specializaci se využívají prostředky a formy, které vedou rychle k cíli, tedy momentálnímu úspěchu. Což souvisí s nudným monotónním zatížením, jež je příčinou jednostrannosti, která se pak negativně v pozdějším věku musí projevit, jelikož dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Perič s Dovalilem (2010) dále vyjmenovávají další významné negativní aspekty vysoce specializovaného tréninku, jež podle nich mohou být i určitá zdravotní rizika, oslabení nezatěžovaných svalů, a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. Ve výsledku to může vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Dalším významným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji, kterou Perič a Dovalil (2010) vysvětlují buďto vytvořením tréninkové bariéry, kterou není možné překročit, nebo vyčerpáním takzvaných adaptačních podnětů.

2.2.4 Koncepce tréninku přiměřenému věku

Tento typ tréninku, dle Periče, Levitové a Petra (2012), si klade za cíl vytvořit, co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj dítěte. Podstatou této koncepce je dle Periče, Levitové a Petra (2012) vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, která má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Díky této

konceptu se také často předchází zraněním z důsledku přetrénování či přetěžování a rovněž minimalizuje hrozbu syndromu vyhoření, a tedy odchodu dítěte ze sportu.

Podpora konceptu všestranného vývoje, tedy tréninku přiměřeného věku, je uznávána v mnoha oblastech vzdělávání a úsilí, píše Bompa a Haff (2009). Co se týče sportu, je tento rozvoj naprosto nepostradatelný a je velice nutné a potřebné, využívat této konceptu především při práci se začínajícími sportovci v mladém věku. Všestranný rozvoj v tomto poměrně ještě nízkém věku dává sportovci následně základ pro pozdější tréninkové zatížení, kdy se dostává více ke slovu specializace samotná. Pokud se toto dítěti vstřípí již od jeho začátků ve sportu, od prvních tréninků, cesta ke správnému rozvoji psychologických a fyzických dispozic je velice správně zvolená.

Všestranná příprava, která se velice správně ve sportovním tréninku často využívá, ale její obsah bývá často nejasný a nesprávně pochopený, píše Perič, Levitová a Petr (2012) a přidávají, že pro všestrannou přípravu je charakteristická široká nabídka různorodých pohybových činností – čím pestřejší, tím lepší. Perič, Levitová a Petr (2012) rozdělují všestrannost na:

- a) všeobecnou (obecnou) – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry dle možností),
- b) specializovanou – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví,
- c) v rámci vybraného sportu (speciální) – důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické, např. fotbalový hráč by měl umět hrát na všech postech.

2.3 Charakteristika mladšího školního věku

Ptáček a Kuželová (2014), Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006), Říčan (2004) charakterizují toto období jako relativně klidné období bez dramatických vývojových změn. Někteří autoři se mírně rozcházejí při určení věkového rozmezí. Například Bishops a Gerrards (1999b) a Perič, Levitová a Petr (2012) vymezují období mladšího školního věku mezi 6 – 10 roky jako ideální čas pro osvojování si pohybových dovedností a zlepšování koordinačních schopností. Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují mladší školní věk nástupem dítěte na 1. stupeň základní školy od 6-7 let do 11 let, s čímž se shodují s Kučerou, Kolářem a Dylevským (2011). Tito autoři rozdělují dané období ještě na dvě části, z pohledu biologického i psychického na 6 – 8 let a 8 – 11 let. Matějček (2017) tyto dvě období nazývá mladší a střední školní věk, Perič, Levitová

a Petr (2012) naopak píše o dětství a pozdním dětství neboli prepubescenci a vymezují je hranicí devíti let. Horní hranicí mladšího školního věku je považován jedenáctý rok, kdy, jak mimo jiné tvrdí Říčan (2004), končí harmonické období, začíná jiný ráz učení a přichází puberta.

2.3.1 Mladší školní věk z biologického hlediska

V období mladšího školního věku se v rámci ontogeneze mění růst a vývoj každého jedince, jak se shodují Votík (2003), Perič, Levitová a Petr (2012) a Matějček (2017). Obecně je pak vývoj dle Matějčka (2017) charakterizován morfologickými a funkčními změnami organismu. Podle Periče, Levitové a Petra (2012), Jansy a Dovalila (2007) je tělesný vývoj v počátku tohoto období popisován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti a paralelně s tím dochází i k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Již během mladšího školního věku Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) i Říčan (2004) upozorňují na možné rozdíly, které se v rámci vývoje, především ke konci tohoto období začínají projevovat mezi dívkami a chlapci.

Z anatomického pohledu není kostra dětí v období mladšího školního věku příliš vyvinuta. Zakřiveniny páteře nejsou trvalé, a proto musíme brát právě u dětí velký zřetel na správné držení těla, jelikož osifikace a změny tvaru těla nejsou zdaleka ukončeny a probíhají postupně během celého období (Čelíkovský, 1990, Perič, Levitová a Petr 2012). Perič, Levitová a Petr (2012) dodávají, že i když osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, jsou jednotlivá kloubní spojení ještě velmi měkká a pružná. Vývoj mozku je již podle Periče, Levitové a Petra (2012) ukončen, ale dozrávají zde další nervové struktury, díky kterým vznikají nové podmíněné reflexe a celý nervový systém již postupně umožňuje složitější koordinačně náročnější pohyby. Což vytváří vhodné podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, dodávají Perič, Levitová a Petr (2012).

Mezi důležitou zásadu, která musí být ve vztahu k fyzické zátěži vždy dodržována, patří zatěžování dle biologického věku, jak zmiňuje Fajfer (2005). Určování biologického věku se většinou využívá převážně u dětí a adolescentů, jelikož právě zde může dojít k nesprávnému zatěžování a způsobit vážnější škody celého organismu. Zátěž totiž nemusí vždy odpovídat věku dítěte, ale respektuje tzv. růstový věk, který vychází z porovnání základních antropometrických parametrů s populační normou. Vztah mezi kalendářním a biologickým věkem dítěte nás informuje o možné akceleraci

či retardaci růstu a vývoje, jak se zmiňují Perič, Levitová a Petr (2012) a Votík (2003). O tomto vztahu píše také Riegerová, Přidalová, Ulbrichová (2006), dle nich může být v určitých věkových obdobích značný nesoulad a domnívají se, že disproporce mohou někdy činit až 2 roky i více.

2.3.2 Mladší školní věk z psychologického hlediska

Perič, Levitová a Petr (2012) hovoří o tomto věku jako o období reálného nazírání konkrétních předmětů a jevů, kde dítě vidí názorné vlastnosti. Kaplan a Válková (2009) uvádějí, že dětem přibývá nových vědomostí o okolním světě a zvyšuje se jejich vnímavost okolního prostředí. Toto potvrzují Perič, Levitová a Petr (2012), když píše, že v tomto věku děti získávají spoustu informací, ze kterých nabývají nové vědomosti. Rozvíjí se jim paměť a také představivost. To vše napomáhá pohybovému rozvoji a provádění již osvojených dovedností. Ovšem jak zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012) i Kaplan a Válková (2009), děti se v tomto věku dokáží soustředit pouze na jednotlivosti a unikají jim souvislosti, protože mají zvýšenou vnímavost k okolí a ostatním faktorům, které odvádějí jejich pozornost od prováděné činnosti. Všichni se pak shodují na tom, že schopnost plné koncentrace je u dětí v tomto věku omezena pouze zhruba na 4 až 5 minut. Osobnost u těchto dětí není ještě dle Periče, Levitové a Petra (2012) i Kaplana a Válkové (2009) ustálena, proto jsou děti impulsivní a velice často a rychle přecházejí ze smutku k radosti a zase zpět. Nemají ještě dostatečně silně vyvinutou vůli, proto nedokáží sledovat dlouhodobé cíle. V tomto období velmi těžko překonávají okamžité nezdary a veškerou svou činnost silně prožívají. Schopnost vnímat abstraktní pojmy je stále velmi malá, děti rozumí pouze takovým pojmům či situacím, které si můžou tzv. osahat. Perič, Levitová a Petr (2012) i Kaplan a Válková (2009) odůvodňují tuto nedostatečnou vnímavost tím, že abstraktní procesy myšlení se u dětí objevují až na konci mladšího školního věku. S těmito autory souhlasí Vágnerová (2005), která spojuje myšlení dětí v mladším školním věku převážně s realitou. Myšlení dětí podle Vágnerové (2005) vychází z jejich vlastních zkušeností a ke konci období děti pomalu dokáží chápat vztahy a souvislosti okolo sebe. Z velké části přebírají názory a myšlenky dospělých, především rodičů a učitelů a prozatím vůbec nepřemýšlejí, že by mohlo být něco jinak, než jim kterákoliv autorita řekne.

2.3.3 Mladší školní věk z motorického hlediska

Dle Periče, Levitové a Petra (2012) je toto období mladšího školního věku nazývané také „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů, v čemž se shodují s Čelíkovským (1990) a Vrbasem (2010). Kaplan a Válková (2009) dodávají, že v průběhu pohybového vývoje u dětí převládá vysoká spontánní aktivita a radost z pohybu. Dětem stačí kratší časové období, aby se naučily nové pohyby, které se samy učí nápodobou. Jak tvrdí Perič, Levitová a Petr (2012), Vrbas (2010), Kaplan a Válková (2009), dítě je většinou schopné napodobit pohyb již po první ukázce. Jednou z příznačných charakteristik dětské motoriky je dle Kaplana a Válkové (2009) pohybová činnost zpočátku prováděna se zapojením velkého množství svalových skupin i těch, které se přímo pohybu neúčastní. Dětský pohyb často postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých, jak zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012). Po každém dalším pokusu o provedení nového pohybu si dítě pohyb upevňuje, automatizuje, a proto pozorovatelé mohou vidět již všechny kvalitní znaky dobře provedeného pohybu, zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012). Rovněž se zvyšuje samotná jistota dítěte v provádění činnosti, avšak jak dodávají Perič, Levitová a Petr (2012) i Kaplan a Válková (2009), je potřeba nové pohybové dovednosti opakovat, protože bez opakování mají děti tendenci tyto pohyby zapomínat. Podle Hájka (2001) je znatelný rozvoj motoriky dětí ve věku 8- 11 let, kdy tyto děti umí svůj pohyb kontrolovaně ovládat, a proto je jejich mobilita kvalitnější, přesnější a postupně se ztrácí veškeré nadbytečné pohyby, které měly děti ve věku 6- 8 let. V tomto věku již můžeme pozorovat viditelné změny mezi pohybovými výkony chlapců a dívek. Dívky jsou ve svém vývoji vyspělejší a kolikrát dosahují lepších výkonů než chlapci. S tímhle znatelným rozvojem motoriky souhlasí i Matějček (2017). Pro zdokonalování dětí má podle Ptáčka a Kuželové (2014) velký vliv celkový fyzický a intelektuální vývoj a růst, tak i školní vyučování, nebo aktivity organizované tělesné výchovy. Ptáček a Kuželová (2014) pak rovněž definují, že šestileté dítě by mělo zvládnout chůzi mezi překážkami, mělo by udržet rovnováhu na jedné noze, zvládat skákat po jedné noze i přes švihadlo. Click a Parker (2009) zmiňují, že děti mají již kontrolu nad svým svalovým aparátem a mají tedy rovněž dobrý smysl pro rovnováhu, mohou stát na jedné noze a chodit na kladině. Ptáček a Kuželová (2014) zmiňují, že dítě v mladším školním věku by mělo umět také házet a chytat míč, trefit se na cíl, kopat do míče a lézt po trechu. Začátek školní docházky znamená pro dítě do určité míry pohybové omezení, nicméně

dítě se učí i základní sportovní dovednosti – běh, skoky, přeskoky, přelézání. Zdokonalují se pohybové dovednosti, rozvíjí se obratnost a koordinace. Podle Říčana (2004) roste pohybová výkonnost, ale děti ještě neumí šetřit energií a velice rychle se unaví. Zároveň však dokáží velice rychle regenerovat. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) se během tohoto celého období hrubá i jemná motorika významně a souvisle zlepšuje. Dochází zejména ke zlepšení koordinace všech pohybů celého těla a celkově se zlepšuje koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou. Díky tomu v tomto období roste zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které rozvíjejí motoriku a zároveň pohybové schopnosti a dovednosti.

2.3.4 Trenérský přístup v mladším školním věku

Perič, Levitová a Petr (2012) charakterizují všeobecně toto období jako šťastné. Pohyb působí dětem radost, soutěží rády a s vervou, není třeba je k němu nutit. Proto by měl v tréninku převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu, jak jej charakterizují Perič, Levitová a Petr (2012). Činnost musí být pestrá a často obměňovaná.

Blíže se budu důležitému tématu, jakým trenér dětí ve sportu je, věnovat v podkapitole 2.4.4 Fotbalový trenér dětí.

2.4 Charakteristika mládežnického fotbalu

Chceme-li mluvit o mládežnickém fotbalu, je v první řadě důležité zmínit, že se neustále vyvíjí pohled na to, jak pečovat a vychovávat mládež ve fotbale. To, co platilo před dvaceti lety, je již dnes nahrazeno novými trendy, a tudíž můžeme vidět v pojetí výchovy mládeže u nás i ve světě velký skok (Plachý a Procházka, 2014). Každý klub si po většinu chrání svoji filozofii, jak se mládeži věnuje. Mluví se o klubových koncepcích napříč všemi mládežnickými kategoriemi, které se snaží utajit před ostatními a třeba získat pomyslný kousek k tomu, aby byl jejich klub ten úspěšnější. V mnohém se většina fotbalových klubů shoduje, co se týče mládežnického fotbalu, alespoň tedy, mluvíme-li vždy o klubech z jedné země. Avšak podle Plachého a Procházky (2014) najdeme u jednotlivých klubů i spoustu větších či menších rozdílů v problematice mládeže, což jsou právě ty pomyslné rozhodující body, kvůli kterým, je ten či onen klub úspěšnější než ten druhý. Ve všech mládežnických klubech či akademiích v České republice je mládež rozdělena do jednotlivých kategorií, tou první je kategorie přípravek, která se dnes také rozděluje na mladší přípravku a starší přípravku,

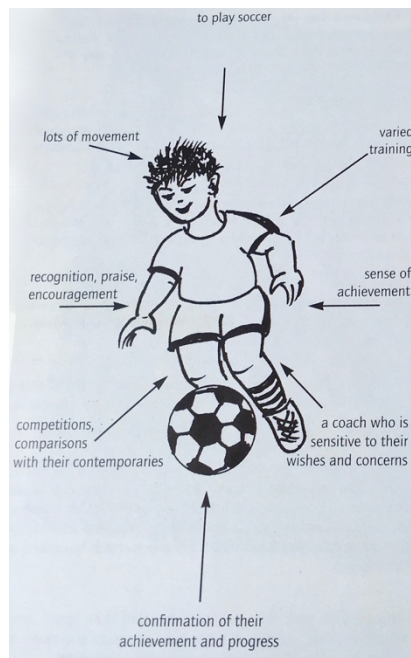
přes žákovskou kategorii, se děti při přechodu na střední školu okolo patnáctého až šestnáctého roku dostávají do dorostenecké kategorie a poté již přes juniorskou kategorii do dospělého fotbalu². Dříve bylo zvykem, jak mohu potvrdit ze svých fotbalových začátků, běžně přijímat do fotbalového klubu nejmladší hráče až okolo šestého roku a někdy spíše starší.

Dnes však do fotbalových klubů přicházejí, jak píše Brůna (2007), již děti od čtyř až šesti let, kteří se zapojují do tzv. fotbalových školiček či předpřípravek, a proto je důležité neustále tyto malé děti motivovat nejen svým trenérským přístupem, ale rovněž skrze vhodné, zajímavé a pestré cvičení v tréninku, aby děti, trénující již od tak raného věku, postupem času ve velkém množství neopouštěly fotbal a celý sport z důvodu přesycení, stereotypu a nechuti k pohybu. Abychom tedy dokázali děti zaujmout a získat je pro fotbal, je důležité naplnit dětské potřeby, které od sportu konkrétně fotbalu děti chtějí a očekávají. Velmi vhodně pak tyto dětské potřeby nazvali a ilustrovali, jak vidíme na obrázku 3, Bischops a Gerards (1999a):

- hrát fotbal,
- variabilní a pestrý trénink,
- pocit úspěchu,
- hodně pohybu,
- trenér, jenž je citlivý na jejich přání, potřeby a obavy,
- úspěch jako potvrzení jejich zlepšení a pokroku,
- soutěžení a srovnání s jejich vrstevníky,
- uznání, pochvala a povzbuzení.

² Věkové kategorie v soutěžích mládeže ve fotbale. [online]. [cit. 2019-01-28]. Dostupné z:

<http://nv.fotbal.cz/cmfs/komise/legislativa/index.php>



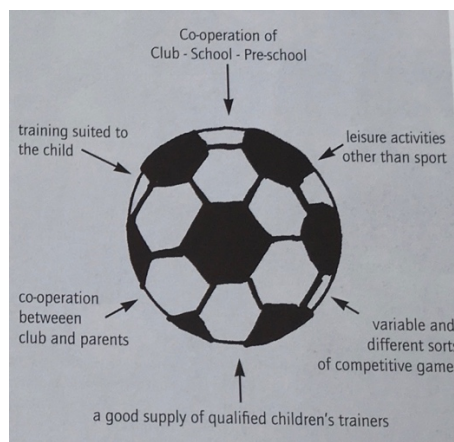
Obrázek 3 Očekávání dětí od vstupu do fotbalového klubu dle Bischopse a Gerardse (1999)
(Klíčová slova: potřeby dětí, variabilita, pestrost, pohyb, soutěžení, úspěch, pochvala, povzbuzení)

Podobně o potřebách dětí přicházejících do fotbalových klubů píše Wein (2007) a přidává k výše zmíněným ještě potřebu socializace, tedy začlenění do kolektivu a získávání kamarádů, dětskou potřebu neustále žít přítomností a potřebu být pochopen dospělými.

Je nezpochybnitelné, že děti mají své sportovní idoly, ale nemělo by se stát, že dítě se připojí do klubu s hlavním cílem, stát se hráčem národního týmu. Naopak každé takovéto dítě, a především jeho rodič, jak píše Bischops a Gerards (1999a) a Brůna (2007), by měli mít za cíl, aby si jejich dítě osvojilo základní pohybové vzorce a dovednosti, a především získalo kladný vztah ke sportu a k pravidelnému pohybu. Jestliže chceme dosáhnout toho, aby dítě u fotbalu nebo jakéhokoliv jiného sportu zůstalo, je nezbytné děti v předškolním a mladším školním věku nadchnout pohybem, ukázat jim cestu zdravého životního stylu a probudit v nich zájem a vztah k pravidelnému trénování (Bischops a Gerards, 1999a, Plachý a Procházka, 2014). Sabiston (2015) pak píše, že fotbal ve věku 4 – 8 let může být velmi prospěšný pro děti, rodiče i trenéra. Nevinnost hry, nedostatek zájmu hráčů o výsledek a především slovo hra, jakožto hlavní prvek těchto raných let, jež je velmi těžké najít v pozdějších kategoriích fotbalu. To všechno dělá fotbal v útlém věku zajímavým a vhodným pro správný vývoj dítěte tvrdí Sabiston (2015).

Velmi hezky pak dětský fotbal v jednotlivých bodech znázornili v obrázku 4 níže opět Bischops a Gerards (1999a) a nazvali ho „Dětský fotbal, jak má být“. Zmíněné body charakterizující fotbal pro děti sepsali Bischops a Gerards (1999a) takto:

- spolupráce fotbalového klubu, mateřské školky a školy,
- volnočasové aktivity mimo sport,
- variabilní a další sportovní hry,
- řada kvalifikovaných a vzdělaných trenérů dětí,
- spolupráce mezi klubem a rodiči,
- trénink zaměřený a vhodný pro děti.



Obrázek 4 Model „Dětský fotbal jak má být,, (Bischops a Gerards, 1999a)
(Klíčová slova: fotbal pro děti, spolupráce klubu se školkou/školou, kvalifikovaní trenéři, volnočasová aktivita, variabilita a vhodnost tréninku, spolupráce s rodiči)

2.4.1 Současné směry ve výchově mladých fotbalistů u nás

V České republice můžeme v dnešní době zaznamenat hned několik různých směrů, kterými se různé instituce vydaly při výchově mladých fotbalistů. Prvním a tím dle mého názoru zásadním, je tendence samotných fotbalových klubů, jelikož přeci jen, péče a výchova v klubu je tou zásadní a nejdůležitější cestou, která by děti měla nejvíce ovlivňovat a vést děti tím správným směrem. V poslední době se právě v klubech zavádějí nové koncepce, které startují nové projekty tzv. fotbalových školiček a předškoliček či předpřípravek, kdy děti do fotbalových klubů začínají docházet již od čtyř až pěti let (Brůna, 2007 a Plachý s Procházkou, 2014). Jsou to buďto roční či víceleté projekty, jejichž hlavním cílem je děti naučit především základní pohybové vzorce a dovednosti, vést děti k pravidelnému pohybu a radosti z něj, což potvrzuje ve své publikaci právě Brůna (2007). Základy fotbalu v pravém slova smyslu si děti začínají osvojovat až v prvním roce mladší přípravky a důraz je pak kladen především na technické

dovednosti s míčem a pohybovou přípravu, nikoliv na střelbu, přihrávky či dokonce na obranu či útok. V průběhu tří let strávených v mladší přípravce je rovněž kladen důraz na všestrannost dětí, tedy, aby si v utkáních střídaly posty, na kterých hrají a nezaměřovaly se již od útlého věku pouze na jednu herní pozici (Wein, 2007).

S výchovou dětí v klubech úzce souvisí budování akademií, jež většinou působí při klubu a to díky spolupráci s některou z blízkých škol, kdy jsou tréninky uzpůsobeny školním povinnostem.

Dále se v České republice začaly hojně rozvíjet tzv. fotbalové kempy či školy, které jsou pořádány pro děti v době prázdnin ve formě fotbalových soustředění, jež jsou vedeny profesionálními či poloprofesionálními trenéry. Často bývají pouze komerčním lákadlem, jak dle mého názoru vybrat velké finanční částky od rodičů malých fotbalistů a mnohdy pak tato cena neodpovídá kvalitě odvedené práce s dětmi. Naopak však musím říct, že se zde najdou i velmi kvalitní fotbalové kempy, které jsou většinou podporovány jedním z kvalitních českých fotbalistů (např. Kemp Marka Matějovského, Kemp Ladislava Krejčího či Fotbalová škola bratří Hubníků, atd.).

Dalším trendem, který se v dnešní době těší velké popularitě u rodičů malých fotbalistů je tzv. Coerver coaching. Tento nový model, však opět patří mezi komerční lákadla, jak děti naučit dovednosti a základy fotbalu trochu jinak, individuálně mimo domovský klub. Coerver coaching je charakteristický tím, že se při tréninku opírá o vlastní šestistupňovou pyramidu³:

- 1) nejprve dokonalá technika a ovládnutí míče,
- 2) důraz na první dotyk s míčem a přesnou přihrávku,
- 3) schopnost poradit si v situaci jeden na jednoho, dva na dva, tři na tři atd.,
- 4) rychlost na hřišti s míčem a bez něj,
- 5) zakončení a střelba,
- 6) týmová hra.

Mnoho fotbalových klubů tento typ nemá úplně v oblibě, jelikož moderní fotbal je o rychlosti a pohybu, naopak pro coerver coaching je charakteristická spíše dokonalá práce s míčem na místě.

Posledním současným směrem jsou individuální tréninky, které patří dle mého názoru bezpodmínečně do výchovy a přípravy mladého fotbalisty, jelikož v každé

³ Základní charakteristika Coerver coaching [online]. [cit. 2019-02-25]. Dostupné z:

<http://www.coerver.cz>

odborné publikaci zabývající se dětským a juniorským fotbalem se dočteme, že nejideálnějším je vysoce individualizovaný trénink dle vývoje a potřeb každého jedince (Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Plachý, Procházka, 2014; Sabiston, 2015; Votík, Benešová a Šrámková, 2011, Wein, 2007). I když si tito autoři uvědomují, že ne vždy je to v tréninku reálné, a proto doporučují právě organizaci individuálních tréninků. V současné době registrujeme dva typy individuálních tréninků. Prvním typem jsou individuální tréninky nabízené klubem, ve kterém hráč trénuje. Častokrát jsou tréninky zdarma a jsou určené k doplnění chybějících individuálních nedostatků, či k doladování některých nadstandardních dovedností. Tento typ tréninku kluby organizují především za účelem toho, aby jejich hráči nedocházeli k jiným soukromým trenérům, kteří je učí něco úplně jiného, než mají jednotlivé kluby v koncepci nastavené. Tito soukromí trenéři si častokrát za individuální trénink nechají od rodičů zaplatit vysoké peněžní částky, které opět často neodpovídají odvedené práci s dětmi.

2.4.2 Mladší příprava ve fotbale

Toto období je pro děti počátkem prepubescence. Psychika, umožňující sledovat po určitou dobu trenéra a řídit se jeho pokyny, je na úrovni. Děti jsou velmi impulzivní, pokud něco dělají, tak naplno a z toho plyne, že potřebují přestávky na odpočinek (Buzek, Procházka, 1999).

2.4.2.1 Didaktické postupy pro nácvik a rozvoj v mladší přípravce

V mladší přípravce se děti učí základní fotbalové dovednosti, proto by tréninky neměly být nějak složité, ale měly by odpovídat optimálnímu vývoji dítěte. Důležitým faktorem pro Plachého s Procházkou (2014) je, aby děti v tomto období měly rády míč, pohyb a dokázaly se bavit tréninkem nebo utkáním. V tomto období by už děti měly umět chytat a házet míče a míčky, což má za následek vyvážený pohybový rozvoj a koordinaci celého těla. Blíže se o cíli a obsahu učení mladší přípravce zmiňuje i Fajfer (2005).

Cíle sportovní přípravy v mladší přípravce ve fotbale (Fajfer, 2005):

- výchova k přátelství, vzájemné spolupráci, čestnosti, příslušnost k družstvu,
- dodržování osobní hygieny,
- udržování čistoty úboru pro trénink a utkání, čistoty prostředí,
- „fair play“ soutěžení,

- zájem o fotbal, radost z prožitků ze hry,
- kladný vztah ke hře a k tréninku, pravidelná účast na trénincích a utkáních,
- překonávání obtíží spojených s tréninkem, utkání, únavou,
- upevnění zdraví, zajistit optimální tělesný a psychický vývoj,
- osvojit základní „důležité“ dovednosti (techniku),
- podporovat samostatnost, aktivnost v tréninku a v utkání,
- všestranný rozvoj pohybových schopností zvláště koordinačních a rychlostně silových,
- uplatňovat získané (naučené) základní dovednosti ve hře, ve hře se prostorově orientovat,
- zprostředkovaně dosahovat základní herní myšlenku: „branky dávat, brankám zabraňovat“,
- učit se skupinovému chování (pomáhat jiným, nechat si pomoci sám, respektovat druhého) znát nejnütnější pravidla (kop z rohu, kop od branky, výkop, volný kop, penalty, vhazování).

Obsah sportovní přípravy v mladší přípravce ve fotbale (Fajfer, 2005):

- nácvik a zdokonalování základních herních dovedností: výběr místa; přihrávání (přímým, vnitřním nártem „placírkou“ na krátkou vzdálenost po zemi, polovysoké; přihrávky hlavou s lehkými míči po nadhození, ve dvojicích); převzetí míče (vnitřní stranou nohy, chodidlem; vhazování a převzetí míče); nácvik driblinku a jednoduchých kliček; střelba po vedení míče, po přihrávce (ne prudké),
- tyto dovednosti nacvičujeme a zdokonalujeme bez míče (výběr místa - malé pohybové hry), s míčem, s dvěma míči, doplňkovými úkoly; pokud to zvládnutí dovednosti dovolí, spojujeme v tzv. „pohybové řetězce“ (např. vhazování – převzetí driblink – přihrávka),
- průpravné hry zejména 4:4 na menší ploše, menší branky, menší míč (podobné ději utkání, děti se učí orientaci na hřišti; více dotyků s míčem – zdokonalování techniky; opakování herních situací a volba jejich řešení; úkoly: co dělat, když má soupeř míč, když máme míč my; atraktivní pro děti; rozvoj samostatnosti, kreativity; turnajový způsob, různě upravená pravidla,

- rozvoj koordinačních schopností (orientační, reakční) samostatně i s míčem; společně s rozvojem rychlostně silových schopností (rychlost reakce, startovní a lokomoční rychlost, výbušná síla),
- rozvoj oxidativní kapacity (doporučuje se průpravnými hrami s délkou 5- 10 minut, ne „stereotypní kolečka“, malé pohybové hry pro rozvoj vytrvalosti),
- základní pohybové činnosti (chůze, běh, skoky, poskoky, obraty, pády, přetahování, převaly, kotouly, lezení, šplh aj.), malé pohybové hry s pohybovými strukturami hráče fotbalu, doplňkové sporty (házená, přehazovaná, vybíjená, hry ve vodě, hokej, cvičení v přírodě aj.

2.4.3 Starší příprava ve fotbale

Buzek a Procházka (1999) považují věkové období ve starší přípravce jako velmi podobné tomu předcházejícímu, tedy mladší přípravce. Děti mají snahu přecenit síly při trénincích, prožívají ho velmi intenzivně a proto je nutné jejich výkon rozdělit na kratší intervaly. Dále probíhá růst svalové hmoty a kostí (u někoho rychleji, u někoho pomaleji). Proto musíme dávat velký důraz na správné protahování. Změnou je, že už začínají využívat dříve naučené dovednosti, a proto je v tomto směru práce trenéra o něco lehčí.

2.4.3.1 Didaktické postupy pro nácvik a rozvoj ve starší přípravce

Někteří hráči ve starší přípravce se cítí již jako zkušenější hráči a začínají si uvědomovat své dlouhodobé sny a jsou ochotny je cíleně přetvářet v reálné cíle. Hráči si hledají vzory to souvisí i s prvními projevy puberty. Plachý s Procházkou (2014) stále upřednostňují individuální herní výkon, ale nezapomínají ani na čím dál větší rozvoj spolupráce.

Cíle sportovní přípravy ve starší přípravce ve fotbale (Fajfer, 2005):

- výchovné a zdravotní cíle: pokračovat, navazovat, na cíle z předešlé etapy, čistota, hygiena; význam otužování – přiměřené oblečení vzhledem k počasí; dbát nadále na správné držení těla,
- učit se skupinovému chování (pomáhat jiným, nechat si pomoci sám, respektovat druhého),
- utvářet psychické vlastnosti (ctíživost, soutěživost, překonávání překážek a nepříjemných pocitů),

- pokračovat v zásadách spolupráce mezi spoluhráči, úkoly pro jednotlivé skupiny–dosáhnout cílů ve hře společně; umět částečně ohodnotit svůj herní výkon; soupeře chápat jako herního partnera,
- klíčové období v nácviku a zdokonalování dovedností (vytvořit širokou zásobu pro další věkové stupně), zdokonalování naučených dovedností v základních, jednoduchých kombinacích, naučené dovednosti (HČJ útočné a obranné) spojovat v pohybové řetězce,
- zaměřený, cílený rozvoj herních dovedností; učení techniky probíhá nadále ve hře, nechat děti rozhodovat samostatně, jednodušší pravidla, nedoporučuje se těžší míč (č. 4, 300g),
- základy taktického jednání v útočné fázi, v obranné fázi; usměrňování rozestavení hráčů, základní návyky součinnosti při dělbě práce mezi skupinami a jednotlivými hráči v družstvu (v rámci jednotlivých postů),
- pokračuje rozvoj koordinačních schopností, spojování s dovednostmi,
- pokračovat ve všestranném pohybovém rozvoji,
- navázat a rozvíjet získanou úroveň oxidativní kapacity,
- zaměřit se na rozvoj alaktátové neoxidativní kapacity společně s výbušnou silou dolních končetin („rychlé nohy“),
- poskytovat doplňkové činnosti v tréninku a ve volném čase (minikošíková, miniházená),
- nácvik základních standardních situací (kop od branky, kop z rohu, vhazování),
- začít s cíleným tréninkem brankáře (vystřídat hráče).

Obsah sportovní přípravy ve starší přípravce ve fotbale (Fajfer, 2005):

- plynule navázat na obsah předchozí kategorie,
- pokračovat ve zdokonalování zvládnutých dovedností v obměnách s důrazem na vnímání více podnětů při řešení herní situace,
- herní činnosti jednotlivce: přihrávání na přesnost; přihrávání vzduchem přímým, vnitřním nártem; driblíng, vedení a obcházení soupeře (slalom s úkoly, další druhy kliček – čelem, bokem, zády k obránci); výběr místa s klamavými pohyby, uvolnění, nabíhání; zpracování míče po odrazu (do protisměru, do strany); souboje o míč (hra tělem); střelba po běžeckém souboji, po přihrávce, střelecké soutěže, střelba na cíl, střelba ve hře 3:3, 2:2,

1:1 na vymezeném území s brankami ve vzdálenosti 15-20 m; hra hlavou ve dvojicích, trojicích spojená se střelbou; obranné herní činnosti jednotlivce řešit v průpravných hrách (vysvětlení, korekce s důrazem na obsazování hráče s míčem a bez míče, odebírání míče),

- jednoduché herní kombinace (založené na přihrávce a výměně místa, zakončené střelbou), z obranných herních kombinací: vzájemné zajišťování – základy,
- pro zdokonalování motorické učení zajímavé úkoly v osobních soubojích 1:1 na jednu branku, 1:1 na dvě branky s vysokou intenzitou,
- průpravné hry malých skupin na branky: 2:2, 3:3, 4:4 s důrazem na změnu těžiště hry,
- základy nácviku řešení individuálního taktického jednání v rámci jednotlivých postů brankář – obránci, obránci se středovými hráči a útočníky v průpravných hrách,
- střídání hráčů na různých postech včetně brankáře,
- nácvik řešení základních standardních situací (kop od branky, kop z rohu, vhazování z hlediska útočné a obranné fáze),
- začátek systematického tréninku brankáře (důraz na stavění se, při chytání na dvojí krytí míče, chytání na místě, za pohybu a do stran),
- rozvoj koordinačních schopností a kondice (běžecské hry s obratnostmi, štafety s míčem, hry s chytáním, házením a chytáním míče, nohejbal přes provaz; rychlostní schopnosti rozvíjíme s míčem v HČJ od 3 – sekund; vytrvalostní schopnosti v malých nebo průpravných hrách na dvě branky 10 – 15 min. s přestávkami)
- doplňkové sporty (miniházená, minibasketbal).

2.4.4 Fotbalový trenér dětí

Trenéra dětí, Bischops a Gerards (1999a), nazývají jako trenéra „všeuměla“. Každý kdo pracuje v jakémkoliv klubu, především u dětí a mládeže, by měl vědět, že by měl jít příkladem všem svým svěřencům, jak co se týče chování, tak také jednání s ostatními členy klubu, svěřenci, soupeři, vyššími činovníky a rozhodčími. Velmi často je pak trenér dětí stylizován do role rodiče, přebírá odpovědnost a měl by dokázat citlivě reagovat na přání a potřeby dítěte, jak píše Bischops a Gerards (1999a). Kromě lidské

stránky je však po trenérovi dětí rovněž požadována odborná kvalifikace a vzdělání v daném sportu, být specialistou na daný sport, jelikož v tréninku právě dětí je nejdůležitější učení nápodobou a to znamená umět dané dovednosti perfektně jako specialista předvést. Bischops a Gerards (1999a) shrnují, že právě tyto hodnoty trenéra, rozhodují o tom, zda se u dítěte zrodí vztah ke sportu a stane se jeho celoživotním koníčkem. Především trenér a ostatní lidé zabezpečující veškeré výše popsané hodnoty jsou příčinou toho, že se dítě cítí v klubu jako doma, daný tým se pro něj stává druhou rodinou a dítě se vyvíjí tím správným směrem.

Dítě snadno přejímá názor druhých, dospělí jsou proto po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by tudíž měl dle Periče, Levitové a Petra (2012) působit především vlastním příkladem. V tom samozřejmě spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Vhodné je, dokáže-li trenér dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem.

Správné rovněž je, když si dítě uvědomuje, že je aktivním účastníkem hry a prožívá chvíle napětí, radosti, ale i zklamání a zlosti. Je to pro něj velký zážitek, ve kterém je plně zapojen a vtáhnut do děje hry. Úkolem trenéra je v první řadě vždy připravit trénink tak, aby děti bavil, byl pestrý a neobsahoval monotónní cvičení či nesmyslné cvičení pro dospělé, jež jsou samotnému dítěti cizí (Bischops a Gerards, 1999a; Perič, Levitová a Petr, 2012; Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková, 2011; Sabiston, 2015).

2.4.5 Role trenéra

S řídicí činností trenéra souvisí i jeho role, neboli jeho očekávané chování. Roli trenéra u dětí ve věku 5-10 let ve fotbale popisují ve své knize Bischops a Gerards (1999a). Trenér, u takto malých dětí, by podle nich měl využívat především učení nápodobou a tedy být schopen sám veškeré technické fotbalové dovednosti předvést. Neměl by se uchýlovat k přílišným přednáškám o teorii fotbalu a měl by se vyhnout dlouhému a nudnému vysvětlování, spíše poté všechny dovednosti opakovaně trénovat a zkoušet. Co se týče opravování, měl by trenér opravovat velké chyby, které jsou zásadní pro správné provedení, ale nezabývat se detaily a spíše vše vést v pozitivním duchu. Kritika je brána v tréninku dětí za špatnou formu motivace, jelikož dítě kritice rozumět nebude, protože si myslí, že dělá vše, co je v jeho silách. Naopak trenér by měl myslet na chválu, povzbuzování, vytvářet pozitivní atmosféru, kladný vztah

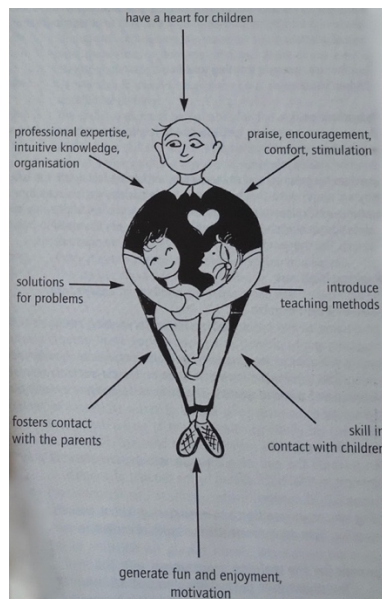
k pohybu a vymýšlet pestrý a zajímavý trénink, který děti i samotného trenéra inspiruje. Každý takovýto trenér by měl vždy myslet na to, že se stává vzorem pro své svěřence, tudíž vše co dělá a říká, je pečlivě dětmi a jejich rodiči sledováno, ne jinak je to právě ve fotbale.

Trenér u malých fotbalistů dle Sabistona (2015) by se měl naučit, když už nic jiného, mít po celou dobu působení u dětí v mysli především tyto základní principy:

1. Ujistit se, že všechny cvičení a hry jsou zábavné a jednoduché.
2. Mít tréninky dobře zorganizované a jít, co nejrychleji ke cvičením a hrám.
3. Komunikovat jak s hráči, tak jejich rodiči.
4. Být dobrým a pozitivním příkladem pro děti.
5. Udržovat děti pohybovat se v různých kontrolovaných činnostech (žádné kola, čáry či přednášky) oddělených krátkými přestávkami.
6. V praxi se zaměřit na co nejvíce kontaktu či doteků s míčem, jak je to jen možné přes driblování, střelbu či přihrávku.
7. Dávat malým fotbalistům možnost tzv. „volné hry s míčem“, ang. „free play“ with ball, v každé tréninkové jednotce, obvykle na jejím konci.

Bischops a Gerrads (1999a) charakterizují ideální standardní profil trenéra dětí ve fotbale viz obrázek 5 takto:

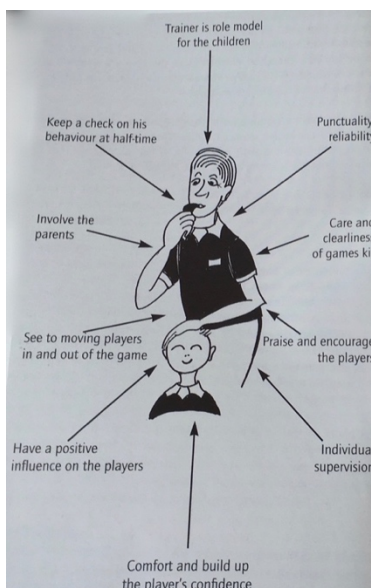
- měl by vše dělat od srdce a pro děti,
- měl by děti umět pochválit, povzbudit a utvářet v kolektivu dětí příjemnou atmosféru a pohodlí,
- představit dětem a jejich rodičům jakým způsobem se bude trénovat,
- měl by mít zkušenosti s prací a s kontaktem s dětmi,
- trénink by měl vytvářet pestrý a zábavný a umět děti do tréninku motivovat,
- měl by umět komunikovat s rodiči a udržovat s nimi pravidelný kontakt,
- měl by umět řešit problémy,
- měl by mít odbornou způsobilost, tedy vzdělání ve fotbale a specializaci ve fotbale dětí a intuitivní poznání.



Obrázek 5 Standardní profil trenéra dětí dle Bischopse a Gerardse (1999a)
(Klíčová slova: trenér dětí, odborná způsobilost, řešení problémů, komunikace s dětmi i rodiči, zkušenost, pestrost a zábavnost tréninku, zpětná vazba-pochvala)

Tito dva autoři společně rovněž vytvořili model trenéra, jak by se měl chovat a jaké morální funkce by měl zastávat během fotbalového utkání u dětí, jak vidíme na obrázku 6 (Bischops Gerards, 1999a):

- trenér by měl být vzorem pro děti,
- měl by být přesný a spolehlivý,
- měl by o děti pečovat a vést je k čisté hře,
- měl by děti v utkání povzbudit a pochválit,
- měl by se dětem věnovat individuálně podle každého jedince a jeho potřebách v rámci možností celého týmu,
- měl by pro hráče vytvářet pohodlí a vybudovat si hráčovu důvěru,
- měl by mít pozitivní vliv na hráče,
- měl by dbát na pravidelné zatížení a tedy i střídání hráčů v utkání,
- měl by se pokusit zapojit do utkání i rodiče a to formou podporování a fandění svým dětem, nikoliv však udělováním pokynů dětem,
- měl by umět udržet kontrolu nad svým chováním i chováním hráčů, jak během utkání, tak i v poločase a po skončení samotného utkání.



Obrázek 6 Funkce a chování trenéra při fotbalovém utkání (Bishops a Gerards, 1999a)
(Klíčová slova: funkce trenéra, vzor, přesnost, spolehlivost, povzbuzení a pochvala, pečlivost a fair play, pravidelnost, spolupráce s rodiči, kontrola chování)

Perič, Levitová a Petr (2012) rovněž definují roli trenéra při soutěži, jež nazývají koučováním. V první řadě zmiňují organizaci zapojení dětí do utkání, což znamená, že dítě by mělo dopředu vědět, kdy a koho bude střídát a pravidelně tak při střídání doplnit tekutiny a odpočinout si na další minuty utkání. Dalším důležitým bodem, dle Periče, Levitové a Petra (2012), je hodnocení průběhu utkání, povzbuzování a pochvala dětí za dobrou přihrávku, kličku či střelu od jejich trenéra. Často se pak právě v utkání stává, že trenér po dětech vyžaduje činnosti, které vůbec v tréninku nenacvičovaly. Dítě je pak zmatené a neví, co má pořádně hrát, přičemž je to důkaz chyby trenéra, který ji svaluje na své hráče, což jak zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012) je nepřijatelné. Třetím bodem je výměna tedy střídání jednotlivých hráčů v průběhu utkání. Vždy by měl trenér myslet na to, aby si všechny děti zahrály přibližně stejný čas a rozhodně nemyslet na výsledek, spíše na předvedenou hru a jestli hráči do hry vkládají činnosti, které se učí na tréninku. Posledním bodem jsou časté a pravidelné přestávky, po poločase či mezi utkáními v turnaji, kdy by měl trenér nechat děti oddechnout, doplnit tekutiny, následně zhodnotit předchozí výkon, především pozitivně, a motivovat děti do dalšího utkání a výkonu. Plachý a Procházka (2014) pak dodávají, že trenér by se měl při tréninku chovat stejně jako při utkání, tedy tak, aby rozvíjel potenciál hráče.

2.5 Postoje

Postoj je psychologický pojem, který se vyskytuje především v sociální psychologii a není pouze prostou množinou myšlenek týkající se nějakého

objektu, ale je spojen s činností a jednáním jedince (Hayesová, 2000). Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006), rovněž i Nákonečného (2009) a Vágnerové (1997) si každý jedinec v průběhu svého života vytváří pod vlivem společnosti, ve které žije, tzv. individuální systém postojů. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) pak v rámci tohoto systému popisují dva druhy postojů: centrálně subjektivní nejvýznamnější, které se týkají důležitých objektů, jako jsou např. rodiče, partner, děti či zaměstnání a postoje okrajové, méně významné, jež nemusí být příliš diferencované. Tento individuálně specifický systém postojů vyjadřuje určitý hodnotový systém a přispívá nejenom ke stabilitě v zaměření a chování, ale i k udržení vnitřní psychické rovnováhy, jak zdůrazňují Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006), Nákonečný (2009) a Vágnerová (1997). Důležitost postojů se tak mimo jiné velmi projevuje u mladší generace, která si teprve jednotlivé hodnoty utváří. Zmíněné postoje ovlivňují emoční i racionální hodnocení jakékoliv skutečnosti. Znalost jednotlivých postojů jedince nám do určité míry umožňují předvídat jeho chování v určitých situacích a díky tomu lze předcházet negativním dopadům našeho jednání, ať už z hlediska výchovy, sportovní výchovy nebo jen pouhé komunikace mezi lidmi.

2.5.1 Definice a složky postojů

Jednou z úplně prvních definic postojů, na kterou upozorňuje Hayesová (2000), byla ta od autorů Kreche, Crutchfielda a Ballacheye (1969, in Hayesová, 2000), kteří definovali postoje jako trvalé soustavy pozitivních či negativních hodnocení, emocionálního cítění a tendencí k jednání pro nebo proti společenským objektům. Následně záměrně uvádím několik dalších definic, jak se vyvíjely a měnily během let u různých autorů. Hartl a Hartlová (2000) uvádí, že postoje jsou součástí lidské osobnosti a souvisí s jejími zájmy a sklony, předurčují lidské chápání, myšlení a cítění. Získávají se v průběhu života pomocí vzdělání a sociálními vlivy (veřejné mínění, sociální kontakty). Hayesová (2000) uvádí, že se jedná o naučenou predispozici k příznivé či nepříznivé reakci na určitý objekt nebo událost. Fontana (2003) vymezuje postoj jako poměrně trvalé zaměření, které si jedinci vytváří vůči jiným předmětům a otázkám, s nimiž se v průběhu svého života setkávají a která slovně vyjadřují jako názory. Kudláček a Frömel (2012) k tomuto tématu dodávají, že je velmi důležité rozlišit dva rozdílné pojmy a to postoj a názor. Zatímco názor je pouze momentální výrok, který nemusí mít žádný hlubší význam, postoj většinou souvisí s našimi hodnotami a bývá spojován s emocemi. Pokud postoj již v určité situaci zaujmeme, při dalším setkání

se stejnou situací nemusíme hledat způsob, jak na ni reagovat. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) popisují postoj jako stanovisko, které člověk zaujal a jež se projevuje připraveností plnit určité úkoly a cíle. Velmi podobně se vyjadřují Kern, Mehl, Nolz, Peter a Wintersperger (2006) a Slaměník, Výrost (2008), kteří definují postoj jako relativně stabilní připravenost jedince reagovat určitým způsobem na osoby, skupiny, situace, způsoby chování, předměty a názory. Helus (2009) se zmiňuje o postojích z hlediska jejich směru, intenzity a vlivu konání. Postoje mohou být dle Heluse (2009) kladné i záporné, stabilní i labilní a některé mohou ovlivňovat chování člověka výrazně, jiné nevýrazně. Nakonečný (2009) vnímá postoj jako trvalou soustavu pozitivních nebo negativních hodnocení emocionálního citění a tendencí jednání pro nebo proti společenským objektům. Jansa (2018) tvrdí, že postoje plní vztahově zprostředkovatelskou úlohu mezi prováděnou činností a osobností člověka a to jak v pozitivním, neutrálním, tak i negativním významu a proto jim je přisuzována vyšší informační hodnota než názorům a míněním, neboť v sobě zahrnují i složku prožitkovou a konativní.

Někteří autoři se v souvislosti s postoji věnují také vymezení ostatních pojmů, jako je motiv, hodnota, předsudek či potřeba (Slepíčka, Hošek a Hátlová, 2006; Svoboda, 2007; Nakonečný, 2009). Rád bych zmínil rozlišení motivu a postoje dle Nakonečného (2009), který rozdíl vnímá v tom, že motiv je příčina chování a naopak postoj chápe jako pohotovost chovat se určitým způsobem a realizovat určité obsahy. A naopak Nakonečný (2009) také uvádí a shrnuje, že jak motivy, tak i postoje mají společné východisko a tím jsou hodnoty. Mezi hodnotami a postoji existuje úzká souvislost, jak potvrzuje Svoboda (2007). Hodnoty se totiž vytváří v průběhu socializačního procesu a ovlivňují následný výběr prostředků nebo cílů jednání. Dle Gilbert a Ricketts (2008) jsou hodnoty základem samotných postojů.

Následující autoři Čáp (1990); Fontana (2003), Nakonečný (2009); Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006), Výrost a Slaměník (2008) se shodují, když uvádí tři základní postojové složky, které tvoří jejich vnitřní strukturu a jsou od sebe vzájemně neoddělitelné:

- kognitivní složka (poznávací) – vyjadřuje stupeň vědomostí o objektu postoje ,
- afektivní složka (citová) – zahrnuje emoce, které vyvolává objekt postoje,
- konativní složka (behaviorální) – tendence chování vůči objektu postoje.

Mírně se pak v tomto rozdělení odlišuje Jansa (2018), který upozorňuje na opomínání hodnotící složky a proto rozděluje postoje na 4 složky: kognitivní, konativní, emocionální a hodnotící.

2.5.2 Utváření a změny postojů

Podle Řezáče (1998) se postoje utvářejí jak v řízených tedy výchovných interakcích, tak i ve spontánním, živelném sociálním učení. Dále Řezáč (1998) popisuje, že pokud budeme sledovat sociální chování jedince během ontogeneze, začneme po určitém čase stále více předvídat jeho chování k určitým objektům v jednotlivých situacích. Postupně se tak u konkrétního jedince vytváří jistá výběrovost objektů a něco jako připravenost chovat se k nim určitým způsobem. Jedinec se tak naučí vlivem sociální zkušenosti jednat výběrově a relativně stabilně. Dle Řezáče (1998) se chování jedince strukturuje a zároveň se vytváří tzv. obvyklé neboli navyklé struktury chování. Shoduje se v tomto tvrzení se Slepíčkou, Hoškem a Hátlovou (2006), když všichni zdůrazňují vznik postojů v průběhu ontogeneze nikoliv vrozeně a tvrdí, že k utváření a formování postojů dochází právě v celé řadě skupin, jichž je člověk členem. Ve většině případech se snažíme o pozitivní ovlivňování postojů, což však nejde bez znalosti mechanismů jejich utváření. Nakonečný (2009), jenž se až na malou výjimku (faktor kultury) shoduje s Řezáčem (1998), uvádí následující činitele, které mohou ovlivňovat postoje:

- Specifické zkušenosti – například několik pozitivních interakcí s určitým člověkem navazuje tendenci k pozitivnímu postoji,
- Sociální komunikace – postoje jsou zde výsledkem přebírání názorů či mínění, jako prezentace postojů jiných lidí v komunikaci,
- Modely – postoje jsou ovlivněny nápodobou a identifikací,
- Institucionální a skupinové faktory – na postoje působí normy a hodnotové systémy institucí a skupin, jež uplatňují na jedince své vlivy,
- Kultura – vliv společnosti, zejména její úroveň, vliv masmédií a společenské klima.

Hayesová (2000) zmiňuje, že postoje často přejímáme od jiných lidí, významný vliv na jejich utváření pak mají zejména ti, které máme rádi, vážíme si jich a jsou pro nás významní. Přejímání postojů probíhá nápodobou či identifikací, včetně akceptace způsobů vnímání a cítění situace, jak doplňuje Nakonečný (2009).

Šimíčková - Čížková (2004) rovněž upozorňuje na skutečnost, že stejný objekt může u jednotlivých lidí vyvolat různé postoje. Čačka (2002) zdůrazňuje, že na formování postojů má vliv kultura, vztahy a společenské normy. Mnohé postoje máme již od dětství povědomě určovány. Některé postoje jsou dokonce udržovány institucionálními pravidly jako jsou zákony a předpisy. Postoj se může vytvořit také na základě vlastní zkušenosti. Ať už pozitivní nebo negativní emoce, vždy se daný postoj posiluje. Helus (2009) upozorňuje na zvláštnosti utváření postojů v dětském věku, kdy mají postoje z počátku široký a obecný charakter a teprve později dochází k jejich diferencování a seskupování v určité skupiny. Tento jev se nazývá postojová integrace. Postoje jsou relativně trvalé a tak není jejich změna snadná. Nakonečný (2009) dodává, že se spíše mění pouze intenzita postoje než postoj samotný. Nejčastěji tedy dochází buď k zesílení či zeslabení intenzity postoje a nikoliv k jeho úplné změně. Jednodušeji řečeno, mění se spíše periferní postoje, a za nejméně častou změnu považujeme tu z kladného postoje na záporný a naopak. Tento stav se nazývá konverze a nejčastěji nastává po traumatické či vysoce emočně získané zkušenosti. Nakonečný (2009) také uvádí, že na tuto skutečnost má významný vliv důvěryhodnost zdroje, struktura a obsah informace.

2.5.3 Postoje dětí k pohybové aktivitě

Samotné postoje k pohybu a sportu se utvářejí postupně, nejprve pod vlivem rodinné výchovy, později školy, sportovních kroužků ale také působením spolužáků, kamarádů, učitelů TV, trenérů, vynikajících sportovců nebo sportovních televizních přenosů, do více nebo méně uspořádaných hodnotových systémů, jak se zmiňují autoři Šlosár (1992, in Jansa, 2018) a Jansa, Perič (1994, in Jansa, 2018) a předpokládají, že postoje podporují stálejší hodnotovou orientaci k tělesné výchově a sportu. Problematice postojů a vztahu k tělesné výchově a sportu, včetně vlivu různých faktorů se věnovala řada autorů ve svých odborných publikacích a článcích (Cihlár a Fialová 2012, Jansa, Kocourek, Votruba a Dašková, 2005; Jansa, 2018, Slepíčka a Slepíčková, 2002). Autoři se vesměs shodují, že podmínky pro vybudování pozitivního vztahu dítěte k pohybovým činnostem a sportu by měla vytvářet primárně jeho rodina. Rodina se v jejich výzkumech ukazuje jako jeden z rozhodujících činitelů pro udržení pohybového režimu v dětství a vytváření vztahu k pohybovým aktivitám. Významnou osobností při formování postojů k tělesné výchově a sportu je bezesporu také učitel tělesné výchovy. Dobrý (2009) konstatuje, že sportovní a pohybové zkušenosti získané v období puberty (zejména okolo 12 roku) můžou významně ovlivnit postoje, které

člověk zaujímá k pohybové aktivitě a sportu. Podle Hoška (1990) se v dnešním vzdělávacím systému poskytuje daleko více podnětů pro rozvoj duševní než tělesný. Tělesný rozvoj je převážně odkázán na zájmové kroužky či sportovní tréninky v klubech jakožto mimoškolní aktivity. Avšak aby mohlo dojít k harmonickému rozvoji člověka, musí být k zájmovým pohybovým aktivitám dostatek příležitostí a lidé musí vnímat potřebu tělesně se rozvíjet, což však nemusí fungovat u všech dětí, pokud nemají příklad u svých rodičů. Bohužel většina lidí, kteří pohyb a tělesný rozvoj potřebují nejvíce, většinou žijí převážně hypokineticky a sportují pouze výjimečně. Jak potvrzují Frömel a kol. (2002), jedním z důvodů negativního postoje k pohybové aktivitě u dětí je právě prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Těžiště problému dle Hoška (1990) je v povinné školní tělesné výchově, o které Vilímová (2009) píše, že je nástrojem k utváření trvalého pokud možno pozitivního vztahu člověka k pohybové aktivitě. Hošek (1990) se domnívá, že tělesná výchova v současné podobě není svým rozsahem dostatečná, a proto přestává být pro většinu dětí atraktivní a vede tudíž spíše k negativnímu vztahu a postoji k pohybu a sportu, což potvrzuje Vilímová (2009). Perič, Levitová a Petr (2012) zmiňují ve své knize, že již od nejmladšího věku, je potřeba, děti co nejdříve vést k fyzické pohybové aktivitě a celkově budovat kladný vztah ke sportu, aby ho v budoucnu zklamání či neúspěchy neodradily. Zajímavostí je, že podle výzkumu Bartíka (2012) mají děti ze základních škol umístěných mimo velké město pozitivnější vztah k pohybové aktivitě než jejich vrstevníci ze základních škol umístěných ve velkých městech.

2.6 Postojové dotazníky

Existuje celá řada přístupů a metod ke zjišťování postojů a názorů k tělesné výchově a sportu. Dle Jansy (2018) je lze shrnout do třech oblastí získávání údajů o změnách postojů, a to pozorování, posuzovací postojové škály a dotazování. Dotazníkové šetření, které jsem se v této diplomové práci rozhodl použít, řadíme mezi základní empirické kvantitativní metody získávání dat spolu s pozorováním a škálováním. Dle Hendla (2015) můžeme dotazník charakterizovat jako prostředek pro získávání dat. Dotazník tedy slouží podle Hendla (2015), Jansy (2018) i Skutila a kol. (2011) ke sběru dat, informací o myšlení, zkušenostech, znalostech, ale také o pocitech, postojích či názorech a je vyplňován zkoumanou osobou. Základem dotazníku je systém logicky sestavených otázek, které sledují dopředu stanovené cíle. Obecně je dotazník dle Skutila a kol. (2011) i Jansy (2018) pravděpodobně nejpoužívanější výzkumnou technikou pro zjišťování dat a to zejména ve společenskovedních oborech.

Za výhody dotazníkové metody výše zmínění autoři Hendl (2015), Jansa (2018), Skutil a kol. (2011) považují zejména relativní finanční nenáročnost, snadnou kvantifikaci dat a rychlost výzkumu. Rovněž však upozorňují na nevýhodu, kterou spatřují v možnosti zkreslení informací ze strany respondentů nebo například v porovnání s rozhovorem nízkou pružnost z důvodu nemožnosti pokládání doplňujících otázek. Jansa (2018) považuje tedy za velmi důležité, aby měl dotazník přiměřený rozsah ve vztahu ke zkoumané problematice i cílové skupině, na kterou je výzkum zaměřen.

Dále jsem vybral několik dostupných dotazníků v oblasti tělesné výchovy a sportu společně se vztahem k pohybovým aktivitám, které jsou u nás a ve světě nejznámější a nejpoužívanější. Prvním takovým dotazníkem, který bych neměl ve své práci opomenout je postojový dotazník, který byl na UK FTVS na počátku 80. let minulého století sestaven Svobodou a Jansou a je známý jako dotazník DIPO-J neboli Dimenze postoje k tělesné výchově a sportu (Jansa, 2018). Dotazník obsahuje 60 otázek rozdělených do následujících šesti dimenzí: postoje výkonové, k rozvoji osobnosti, k sociální zkušenosti, k napětí, k estetickým zkušenostem a k relaxaci. Dotazovaní mají na jednotlivé otázky možnost odpovídat možnostmi Ano, Ne a Nevím. Odpovědím jsou poté při vyhodnocování přiřazeny body. Dalším dotazníkem určeným ke zjišťování emocí v tělesné výchově, který rovněž sestavil Svoboda je dotazník DEMOR neboli dotazník emočních reakcí (Jansa, 2018). Dotazník DEMOR obsahuje 60 položek, které jsou rozděleny do deseti dimenzí (F1-F10) a to pěti dimenzí pozitivních (energie, riziko, relaxace, sebedůvěra a pozitivní postoj) a pěti negativních (únava, úzkost, zlost, nedostatečnost a negativní postoj). S každou z těchto dimenzí koresponduje 6 položek dotazníku. Všechny položky jsou formulovány jako uzavřené otázky a lze na ně odpovídat dvěma způsoby Ano či Ne. Třetím dotazníkem v českých podmínkách, který je zaměřen na zkoumání sportovních preferencí populace, je například standardizovaný dotazník sportovních zájmů (Frömel, Novosad a Svozil, 1999). Účelem tohoto dotazníku je zjišťování struktury zájmů o jednotlivá sportovní odvětví a disciplíny, zaměření vlastní pohybové aktivity včetně upřednostňování jedné aktivity před ostatními. Struktura dotazníku je rozdělena do devíti oblastí: z nichž můžeme uvést například hlavní sportovní odvětví, činnosti gymnastického charakteru, činnosti atletického charakteru, činnosti herního charakteru, turistické činnosti, sportovně-technické aktivity atd.

Mnoho takovýchto dotazníků můžeme samozřejmě najít i v zahraničních výzkumech a studiích. Prvním příkladem je dotazník PALMS, neboli ang. The Physical Activity and Leisure Measurement Scale (Morris a Rogers, 2004) skládající

se ze 40 sebehodnotících položek rozdělených do osmi podoblastí zaměřených na motivaci k účasti na pohybových aktivitách a je možné odpověď zaznamenat na pěti stupňové škále. Rovněž jsou respondenti dotazováni také na počet dnů v týdnu, kdy provádějí pohybovou aktivitu a na to, jak je pro ně cvičení důležité, zajímavé a užitečné. Dalším příkladem výzkumné techniky, tentokrát zabývající se prožitkem ve sportu, je dotazník SEC, ang. Sport Enjoyment Scale (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, a Keeler, 1993). Tento dotazník opět využívá pětibodové Likertovy škály. Dalším postojovým dotazníkem je tzv. PACES, ang. Physical Activity Enjoyment Scale (Kendzierski a DeCarlo (1991), který jsem vybral jako nejvhodnější pro účely této práce, především pak kvůli tomu, že byl tento dotazník transformován a přeložen do češtiny. Více se o tomto dotazníku zmíním v samostatné podkapitole 2.6.1. Dotazník PACES níže.

2.6.1 Dotazník PACES

Pro potřeby hodnocení velikosti prožitku z pohybové aktivity vytvořili Kendzierski a DeCarlo (1991) specifický dotazník tzv. PACES, ang. Physical Activity Enjoyment Scale. Zároveň Kendzierski a DeCarlo (1991) v rámci svého výzkumu provedli dvě studie, které poukazují na vysokou validitu a reliabilitu měření prožitku z pohybových aktivit pomocí zmíněného dotazníku PACES (detailněji viz. podkapitola 2.6.2). Jak také následně zmíním v podkapitole 2.6.2, byl tento dotazník využíván v několika dalších zahraničních studiích a výzkumech o pohybové aktivitě u různých skupin populace včetně sportovců (např. Bartlett et al., 2011; Carraro, Young a Robazza, 2008; Motl, Berger a Leuschen, 2000; Paxton et al., 2008). Na univerzálnost a tedy vhodnost použití tohoto dotazovacího instrumentu v rámci pohybových aktivit a sportu pak poukázali v českých podmínkách Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014). Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014) se ve své studii zabývali transformací originálního dotazníku PACES do českého jazyka, tak aby mohl být tento univerzální dotazník používán pro výzkum velikosti prožitku při pohybových aktivitách různého druhu a mohlo být tak poukázáno na vhodnost či výši prožitku během absolvování dané pohybové aktivity. Díky této studii tak vznikla česká verze dotazníku pod názvem Škála spokojenosti s pohybovou aktivitou (PACEScz).

Ve své práci jsem se chtěl zaměřit na postoje dětí, kteří pravidelně navštěvují fotbalové tréninky, neboť se mi při trenérské práci v poslední době stávalo, že z dětí

na první pohled nevyzařuje dětská radost z pohybu, jakoby se zdálo, že si děti daný sport ani pohyb neužívají a jsou svým způsobem dobře naprogramované stroje, bez hlubšího zaujetí, bez úsměvů a emocí. Z tohoto důvodu jsem se snažil vyhledat z dostupných instrumentů, ten nejvhodnější, který by měl určitou vypovídající hodnotu, byl by srozumitelný pro děti mladšího školního věku a svojí délkou byl pro vyplňování dětí přípustný. Následně jsem také požádal autory překladu o souhlas s využitím tohoto dotazníku PACEScz, ale nedostal jsem z neznámých důvodů odpověď.

2.6.2 Dotazník PACES v dostupných člancích

I. PACES: dvě validační studie

Autoři Kendzierski a DeCarlo (1991), kteří sestavili dotazník PACES, v této studii provedli dva výzkumy, na kterých potvrdili validitu tohoto dotazníku. Obou studií se účastnilo 37 vysokoškolských studentů. První studie se týkala jízdy na kole v různých podmínkách, druhá studie srovnávala prožitek z jízdy na kole s prožitkem skákání na minitrampolíně.

Dotazník PACES vykazoval v obou studiích vysokou vnitřní konzistenci a jak bylo autory předpokládáno v druhé studii, kdy si mohli respondenti vybrat po absolvování jízdy na kole i skoků na trampolíně při třetím dotazování jednu z těchto aktivit, existoval významný vztah mezi subjektivními hodnoceními v dotazníku PACES a jejich výběrem aktivity. Spolehlivost při testování a opakování byla vysoká při skákání na trampolíně, při jízdě na kole byla průměrná. Tyto studie podle Kendzierskiho a DeCarla (1991) poskytují předběžné důkazy o spolehlivosti a platnosti PACES.

II. Měření požitku z pohybové aktivity u dětí: validace dotazníku PACES.

Moore et al. (2009) se v této studii dali za cíl validovat tento postojový dotazník PACES rovněž pro dětskou populaci. Moore et al. (2009) se tedy ve své práci zabývají validizací dotazníku na souboru 564 dětí ve věku 8 - 9 let. Studie proběhla na blíže nespecifikované pohybové aktivitě, která byla součástí rozsáhlé baterie testů sestavené dle fyzických a fyziologických zákonitostí v závislosti na věku dětí. Dle závěrů studie autorů Moore et al. (2009) vykazuje dotazník PACES dobrou vnitřní konzistenci a celkovou korelaci mezi položkami a prokazuje se jako validní pro měření požitku z pohybové aktivity u dětí.

III. Intervalový běh s vysokou intenzitou je vnímán jako zábavnější než středně intenzivní cvičení: důsledky pro dodržování cvičení

Cílem této studie autorů Barlett et al. (2011) bylo objektivně kvantifikovat hodnocení vnímaného požitku pomocí postojového dotazníku PACES po náročné intervalové pohybové aktivitě s vysokou intenzitou a souvislou pohybovou aktivitou střední intenzity. Tohoto výzkumu se účastnilo 8 rekreačně aktivních mužů, kteří absolvovali dvě odlišné činnosti, prvním byla pohybová aktivita, jež probíhala intervalově ve vysoké intenzitě (6x3 minuty při 90% VO₂max + 6x3 minuty aktivního odpočinku při 50% VO₂max se 7 minutovým zahřátím na 70% VO₂max). Druhá aktivita spočívala v 50 minutovém středně intenzivním souvislém provozu při 70% VO₂max. Barlett et al. (2011) zjistili, že hodnocení vnímaného požitku po cvičení bylo vyšší po intervalové činnosti vysoké intenzity v porovnání se souvislou aktivitou střední intenzity i přes vyšší hodnocení vnímané námahy.

IV. Posouzení vztahu pohybové aktivity a požitku z ní u dětí

Remmers a kol. (2015) předpokládali na počátku své studie, že prožitek z fyzické aktivity může být důležitým determinantem dlouhodobého, obvyklého chování v pohybových aktivitách u dětí. Za cíl si Remmers a kol. (2015) dali, aby svou studií dokázali přispět k lepšímu pochopení toho, jak je prožitek dětí z pohybové aktivity spojován s jejich chováním v průběhu pohybové aktivity skrze zkoumání vlivu věku, pohlaví, BMI a impulsivity jako teoreticky předpokládaných proměnných, které tento vztah ovlivňují. Studie se účastnilo 171 dětí, které byly během pohybové aktivity měřeny akcelometrem a následně odpovídaly na 18 otázek postojového dotazníku PACES. Remmers a kol. (2015) v závěru studie tvrdí, že pro všechny intenzity chování v pohybových aktivitách zjistili významnou třicestnou interakci (prožitek z pohybové aktivity × pohlaví × impulsivita). U chlapců impulsivita posílila vztah mezi prožitkem z pohybové aktivity a chováním v pohybové aktivitě, zatímco u dívek impulsivita tento vztah oslabila. U dívek to lze dle Remmers a kol. (2015) vysvětlit relativním automatickým výskytem chování v pohybových aktivitách u impulzivních dívek, nezávisle na prožitku z pohybové aktivity. U chlapců si pak tento vztah vysvětlují možností, že impulsivita je spojena s hyperaktivitou a dále Remmers a kol. (2015) shrnují, že tato studie může povzbudit výzkumné pracovníky, aby se těmito interakcemi zabývali detailněji v budoucích studiích a výzkumech.

V. Transformace anglické verze dotazníku physical activity enjoyment scale (PACES) do českého jazyka.

Autoři Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014) vytvořili pro české prostředí diagnostický nástroj adekvátní pro posouzení pozitivního prožitku z účasti v pohybových aktivitách, což sekundárně umožňuje realizované pohybové aktivity monitorovat. Původní anglickou verzi dotazníku PACES, Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014) verifikovali procesem translace-retranslace, následně pak přeloženou verzi PACEScz ověřovali v pilotní studii na populaci 20 vysokoškolských studentů tělesné výchovy. V re-translační etapě bylo dosaženo 94,44 % shody mezi translátory, jak píše Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014) a dodávají, že studenti z pilotní studie nesignalizovali žádné problémy v porozumění položkám škály, s výkladem a celkovou administrací dotazníku. Díky autorům, Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014), tak vznikl nástroj k hodnocení velikosti prožitku z absolvované pohybové aktivity či sportu pro české prostředí. Jeho aplikace, jak tvrdí Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014), je možná jak v rámci výzkumu zdravého životního stylu, tak i v rámci hodnocení kvality sportovní přípravy. Škálu PACEScz lze doporučit k užití odborníkům v kinatropologické praxi za předpokladu, že bude upravena do podoby uživatelského manuálu dodávají Hůlka, Válková, Bělka a Válek (2014).

VI. Verifikace výzkumných technik DEMOR a PACES pro užití u mládeže ve věku 1. a 2. stupně ZŠ

Cílem diplomové práce, kterou sepsal Mrnušík (2016) na fakultě sportovních studií Masarykovy Univerzity v Brně, byla verifikace dotazovacích technik DEMOR a PACES zaměřených na zkoumání vztahů respondentů ke školní tělesné výchově v prostředí žáků třetích a sedmých tříd základní školy. Hlavními zkoumanými aspekty byly časová náročnost a srozumitelnost jednotlivých forem dotazníku u vybraných věkových skupin. Mrnušík (2016) upozorňuje ve výsledcích své práce například na problémové otázky, jež se v obou dotaznících vyskytují a děti měly s jejich porozuměním menší či větší problémy. U dotazníku DEMOR v prostředí třetích tříd základní školy identifikoval autor 6 problémových položek, pro žáky sedmých tříd to byly poté 3 položky. V případě dotazníku PACES se jednalo u obou věkových skupin o celkem 3 problémové položky. Pro oba dotazníky pak Mrnušík (2016) na základě skupinových rozhovorů v jednotlivých třídách navrhl nové, pro žáky účastnící se šetření

srozumitelné, formulace všech problémových položek, které však nebyly dále v jiných výzkumech a studiích zkoumány, a tak jsem je ve své práci nezohlednil. Avšak díky výsledkům této práce, jsem se při vysvětlování s dětmi na tyto problémové otázky v dotazníku PACES zaměřil tak, aby došlo k jejich správnému pochopení. Za hlavní pozitivum dotazníku DEMOR považuje Mrnušík (2016) relativně vysokou míru srozumitelnosti, která činila v jejich případě 88 % bezproblémových položek v prostředí třetích tříd a 95 % bezproblémových položek v prostředí sedmých tříd. Další výhodou dotazníku DEMOR je rovněž jednoduchý systém zaznamenávání odpovědí, kdy žáci vybírají pouze ze dvou možností, buď souhlasí s výrokem, nebo naopak nesouhlasí. Tato skutečnost může být však také označena jako nevýhoda, jelikož respondenti nemají možnost vyjádřit nevyhraněný názor k jednotlivým položkám. Nejvýraznější nevýhodou dotazníku DEMOR dle Mrnušíka (2016) je zejména vysoká časová náročnost na jeho vyplnění oproti dotazníku PACES. Za výhodu dotazníku PACES Mrnušík (2016) označuje kromě jeho nižší časové náročnosti také variabilnější možnosti pro odpovědi na Likertově škále, kdy mohou respondenti přesněji ohodnotit své vztahy k pohybové aktivitě. Dle Mrnušíkovi studie (2016) se však ukázalo, že žáci třetích tříd této možnosti často nevyužívají a volí nejvíce mezi dvěma krajními variantami. Prokazatelně negativní stránkou dotazníku PACES je pak oproti dotazníku DEMOR menší procentuální zastoupení bezproblémových položek, které činily u obou zkoumaných věkových skupin 83 %. Velmi nejednoznačně se pak Mrnušík (2016) vyslovuje v otázce, který z dotazníků DEMOR a PACES je vhodnější pro využití v prostředí žáků třetích a sedmých tříd základní školy vzhledem k hodnotícím kritériím, kterými jsou jejich časová náročnost a srozumitelnost. Jelikož z hlediska časové náročnosti se ukázal vhodnější pro obě dvě zkoumané věkové skupiny dotazník PACES, naopak při hodnocení kritéria srozumitelnosti prokázal v procentuálním podílu lepší výsledky dotazník DEMOR.

VII. Analýza pohybových her na základě intenzity vnitřního zatížení u žáků základní školy

Diplomová práce, kterou Ondřej Zykmond sepsal na Fakultě tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 2016, kde mimo jiné v rámci vedlejšího cíle zkoumal, jak děti na základní škole posoudí vnímaný prožitek při hraní třech odlišných pohybových her právě pomocí dotazníku PACES a dále hledal souvislosti s velikostí vnitřního zatížení. V práci Zykmond (2016) zkoumal především to, jak budou děti tyto

pohybové hry vnímat a jestli mu výsledky napoví o oblíbenosti jednotlivých her. Autor vybral tři odlišné pohybové hry a to Biatlon, Člověče nezlob se a Pevnost Boyard. Z výsledků vyplývá, že pohybové hry u dětí vyvolaly velmi kladné ohlasy a ve všech třech hrách se vyslovené názory vyskytovaly v drtivé většině odpovědí v kladných hodnotách. Mírně se lišily názory mezi pohlavími, kdy dívky se největšímu prožitku těšily při hraní Člověče nezlob se a nejmenšímu při Pevnosti Boyard. U chlapců byl nejpopulárnější Biatlon a nejméně oblíbené právě Člověče nezlob se. Celkový dojem u žáků byl poté takový, že za nejoblíbenější hru lze považovat Biatlon, poté Pevnost Boyard a nejméně Člověče, nezlob se.

3. Výzkumná část

3.1 Cíl a úkoly práce

Cílem této diplomové práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybové aktivitě ve věku 8-11 let pomocí anonymního dotazníkového šetření ve dvou vybraných klubech, včetně porovnání míry shody v jednotlivých postojích. Ke splnění tohoto cíle bylo použito dvou dotazníků, standardizovaného postojového dotazníku PACEScz a nestandardizovaného dotazníku vytvořeného pro potřeby této práce, který zjišťuje bližší informace o respondentech a jejich vztahu a postojích k fotbalu a fotbalovému tréninku.

Úkoly práce

Pro zpracování této diplomové práce jsme si formulovali tyto úkoly práce:

1. Nalezení a prostudování relevantních literárních zdrojů jako teoretických východisek k vybrané problematice postojů k pohybové aktivitě a fotbalu dětí ve věku 8-11 let.
2. Rozdělení literárních zdrojů do jednotlivých kategorií: Pohybová aktivita u dětí, Sportovní příprava dětí - její cíle a koncepce, Charakteristika vývojového období dítěte v mladším školním věku z biologického, psychologického a motorického hlediska, včetně trenérského přístupu, Charakteristika mládežnického fotbalu – současné směry ve výchově mladých fotbalistů, charakteristika mladší a starší přípravky, charakteristika fotbalového trenéra dětí a jeho role, Postoje – jejich definice, složky, utváření a změny postojů a postoje dětí k pohybové aktivitě, Postojové dotazníky – detailní popis dotazníku PACES včetně jeho použití v již proběhlých studiích a výzkumech.
3. Výběr, prostudování a úprava standardizovaného postojového dotazníku PACEScz k pohybovým aktivitám vhodného pro děti v českém prostředí.
4. Vytvoření vhodného anonymního nestandardizovaného dotazníku pro získání bližších informací o respondentech a jejich vztahu a postojích k fotbalu.
5. Vytvoření jednoho konceptu tréninkové jednotky pro všechny věkové kategorie, po které dojde ke zjišťování postojů pomocí standardizovaného dotazníku PACEScz.
6. Cílený výběr dětí ze tří věkových kategorií ve fotbale ve dvou záměrně vybraných klubech a zjištění postojů k pohybovým aktivitám a fotbalu pomocí jednoho

standardizovaného postojového dotazníku PACEScz a jednoho nestandardizovaného anonymního dotazníku.

7. Vyhodnocení obou dotazníků a interpretace zjištěných výsledků.
8. Porovnání jednotlivých postojů dětí mezi jednotlivými věkovými kategoriemi a mezi dvěma záměrně vybranými kluby.
9. Formulování závěrů.

3.2 Výzkumné otázky

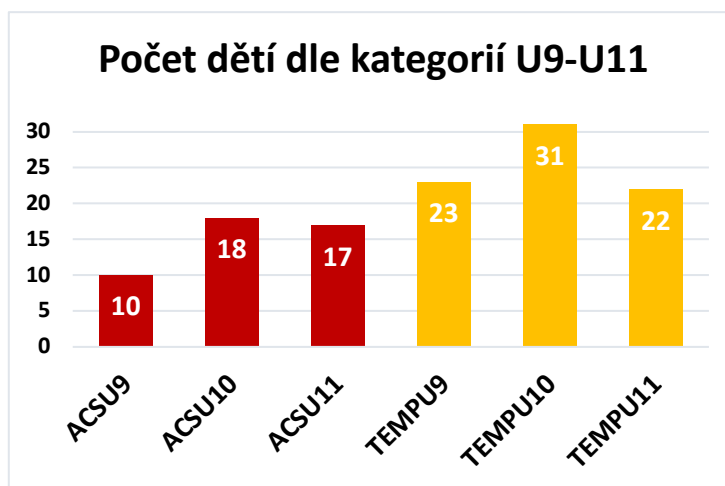
- 1) Má vliv velikost a výkonnostní cíle klubu na postoje dětí k pohybové aktivitě a fotbalu ve fotbalových kategoriích U9-U11?
- 2) Lze nalézt v jednotlivých kategoriích významný rozdíl v postojích k pohybové aktivitě mezi hráči AC Sparta Praha a FC Tempa Praha?
- 3) Jak moc se liší postoje dětí k pohybové aktivitě v jednotlivých klubech ve třech věkových kategoriích U9, U10 a U11?
- 4) Kolik procent respondentů navštěvuje kromě fotbalu i jiný sportovní kroužek?
- 5) Z jakého důvodu nejčastěji hrají děti ve věku 8-11 let fotbal?

3.3 Charakteristika souboru

Sledovaným souborem byly děti ve věku 8-11 let, tedy tři cíleně vybrané fotbalové kategorie, a to u dvou vybraných klubů. Záměrně jsem vybral dva kluby, které mezi sebou mají tzv. partnerský vztah, dochází mezi nimi k určité spolupráci, ať už na bázi trenérské tak hráčské. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 121 dětí, z toho 45 hráčů AC Sparty Praha (ACS) a 76 hráčů FC Tempo Praha (TEMPO), viz. graf 1. Průměrný věk respondentů byl 9,29 ($\pm 0,78$) let, jak můžeme vidět v tabulce 1 níže.

	ACS U9	ACS U10	ACS U11	TEMPO U9	TEMPO U10	TEMPO U11	Celkový počet	Průměr	Směrodatná odchylka	Rozptyl
Počet dětí	10	18	17	23	31	22	121	20,17	-	-
Průměrný věk	8,5	9,22	10,2 4	8,26	9,19	10,32	-	9,29	0,78	0,61

Tabulka 1 Základní charakteristika souboru – počet respondentů a jejich věk



Graf 1 Počet dětí v rámci věkových kategorií u vybraných klubů

3.4 Metodika práce

Cílem mé práce je zjišťování a porovnávání postojů k pohybové aktivitě a fotbalu ve věku 8-11 let, a proto jsem se rozhodl použít standardizovaný postojový dotazník PACES v upravené verzi pro české prostředí PACEScz (Příloha 1), kterou jsem jen doplnil o plné vysvětlení jednotlivých bodů škály (od úplně souhlasím, souhlasím, částečně souhlasím s prostřední hodnotou ani souhlas, ani nesouhlas, přes částečně nesouhlasím, nesouhlasím až po vůbec nesouhlasím) (Příloha 2) a rovněž nestandardizovaný anonymní dotazník (Příloha 3), který jsem pro potřeby této práce sestavil samostatně.

Struktura dotazníků

Standardizovaný postojový dotazník PACES, jež vytvořili a sestavili autoři Kendzierski a DeCarlo (1991), jsem vybral za nejvhodnější pro splnění cílů této diplomové práce. Důležitá při výběru byla taktéž studie Hůlky, Válkové, Bělky a Válka (2014), kteří tento dotazník přeložili do češtiny (PACEScz) a vytvořili tak nástroj k hodnocení velikosti prožitku z absolvované pohybové aktivity či sportu v českém prostředí. Dotazník obsahuje 18 výroků doplněných tzv. Likertovou škálou sedmi čísel, kterými dotazovaný vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu s daným výrokem. Tato Likertova škála, kterou vytvořil v roce 1932 americký psycholog Rensis Likert, jak píše Hayesová (2000), je nejspolehlivější technikou měření postojů. V případě našeho dotazníku PACEScz obsahuje tato Likertova škála sedmibodovou škálu výroků – od úplně souhlasím, souhlasím, částečně souhlasím, s prostřední hodnotou ani souhlas, ani nesouhlas, přes částečně nesouhlasím, nesouhlasím až po vůbec nesouhlasím.

Likertova škála tedy umožňuje zjistit nejen obsah postoje, ale i jeho přibližnou sílu, dodává a zdůrazňuje Hayesová (2000).

Nestandardizovaný anonymní dotazník, který jsem samostatně sestavil pro potřeby této práce, jsem zaměřil na bližší informace o respondentech a jejich vztahu a postojích k fotbalu a fotbalovému tréninku. V dotazníku se vyskytovaly dva typy otázek, většina z nich byla formulována jako uzavřené otázky, dvě byly částečně polouzavřené. Dále jsem se snažil, aby otázky byly jednoznačné, srozumitelné a stručné, ale měly dostatečnou výpovědní hodnotu. Celý nestandardizovaný dotazník jsem pomyslně rozdělil do několika oblastí. Pomocí prvních dvou otázek jsem zjišťoval základní charakteristiku respondenta, tudíž pohlaví a věk dítěte. Další tři otázky směřovaly k četnosti fotbalových tréninků, k délce působení ve fotbale a k provozování případných dalších sportovních aktivit. Následující čtyři otázky směřovaly k postojům respondentů, jež zastávají v rámci fotbalových aktivit a tréninků, postoje ke svým trenérům a důvody jejich účasti ve fotbalovém týmu. Poslední otázkou jsem zkoumal, zda mají děti ve věku 8-11 let nějaký fotbalový vzor a následně jsem zkoumal jakou znalost vlastně děti o současných fotbalistech mají. Jejich odpovědi jsem poté uspořádal přehledně do tabulky podle jejich četnosti.

Metody zpracování

K získání informací a k pochopení dané problematiky o postojích dětí k pohybové aktivitě byla použita obsahová analýza literárních zdrojů. Dále bylo použito standardizovaného dotazníku PACEScz a anonymního nestandardizovaného dotazníku, týkající se bližších informací o respondentech a především pak jejich vztahu a postojích k fotbalu a fotbalovému tréninku ve třech fotbalových příprakových kategoriích U9-U11 ve dvou záměrně vybraných klubech.

Nejdříve byla tedy provedena rešerše odborných literárních zdrojů týkající se dané problematiky, postojů dětí k pohybové aktivitě a fotbalu, a následně došlo k jejich kategorizaci (pohybová aktivita, sportovní příprava dětí, charakteristika vývojového období 8-11 let, mládežnický fotbal v příprakových kategoriích, postoje a postoje dotazníky). Při sbírání informací o postojovém dotazníku PACES byly vyhledávány články a studie především v následujících zahraničních databázích: pubmed, EBSCOhost, sportdiscuss a další. Klíčovými slovy při vyhledávání cizojazyčných zdrojů byly: „PACES“, „attitudes“, „attitude questionnaire“, „sports enjoyment“, „enjoyment scale“. Důležitost znamenalo také prostudování studie Hůlky, Válkové, Bělky a Války (2014), kteří tento anglický originál přeložili do češtiny a prokázali jeho účinnost. Dále

jsem prostudoval české autory, kteří tento dotazník PACEScz použili ve své odborné práci (např. Zykmund, 2016 nebo Mrnušík, 2016). Právě v práci Mrnušíka (2016), který porovnával dotazník PACES s dotazníkem DEMOR, jsem našel užitečné informace ohledně srozumitelnosti jednotlivých výroků v dotazníku PACES. Mrnušík (2016) zjistil, že právě tři položky (8., 12. a 15.) dělaly dětem ze třetích a sedmých tříd problémy: Pohybová aktivita mě deprimuje x Pohybová aktivita mě rozveselí, Pohybová aktivita mě velmi frustruje x Pohybová aktivita mě vůbec nefrustruje a Pohybová aktivita není vůbec stimulující x Pohybová aktivita je velmi stimulující. Mrnušík (2016) ve své práci dokonce navrhl úpravu těchto výroků tak, aby byly srozumitelné pro děti navštěvující základní školu, ale jelikož nebyla dále zkoumána objektivnost a validita těchto úprav, nezahrnul jsem tyto změny do dotazníku. Na základě těchto úprav jsem však během distribuce dotazníků a společného vyplňování s respondenty, kladl důraz na důkladné vysvětlení daných výroků dle Mrnušíkovi práce, aby došlo k jejich správnému pochopení.

Po prostudování všech literárních zdrojů týkající se dané problematiky, přípravou postojového dotazníku PACEScz a sestavením nestandardizovaného anonymního dotazníku, jsem před realizací dotazníkového šetření musel kvůli objektivnosti vyhodnocování postojového dotazníku PACEScz vytvořit předlohu pro tréninkovou jednotku (Příloha 4), po které došlo u všech zkoumaných skupin k vyplňování již zmíněného dotazníku PACEScz. Během tvorby předlohy tréninkové jednotky jsem bral v úvahu věkové rozpětí vybraných přípravečských kategorií, zimní období, kdy fotbaloví trenéři dětí velmi často využívají možnosti tréninků v tělocvičnách, kde zaměřují tréninky na všeobecný pohybový rozvoj, a dovednosti dětí v jednotlivých kategoriích a obou klubech. Vše jsem samozřejmě konzultoval se všemi hlavními trenéry, jejichž týmy se šetření zúčastnily, tak aby byly cvičení, využitá v tréninkové jednotce, realizovatelná pro všechny členy jejich týmů a zaměření tréninku bylo v souladu se sportovní přípravou dětí ve věku 8-11 let ve fotbale.

K samotnému sběru dat došlo po šesti tréninkových jednotkách v jednotlivých týmech obou klubů. Dotazníkové šetření jsem provedl vždy po tréninkové jednotce, jenž vedli trenéři daného týmu přesně podle vytvořené předlohy, včetně mé pasivní účasti. Při distribuci dotazníků po tréninku jsem všechny otázky s dětmi procházel osobně a zvláště u již zmíněných problémových položek, jsem podrobně vysvětlil význam daného výroku.

Při vyhodnocování dotazníků jsem postupoval rozdílně u standardizovaného dotazníku PACEScz a malinko jiným způsobem u anonymního nestandardizovaného dotazníku. Data z dotazníku PACEScz byla nejprve zpracována do elektronické podoby v programu Microsoft Excel pro Mac 2019 a následně byla data zpracována ve statistickém programu SPSS. Pomocí tohoto programu byly vypočteny výsledky Kruskal-Wallis testu a to mezi jednotlivými kategoriemi obou klubů a mezi oběma kluby celkově. Výpočet Kruskal-Wallis testu v programu SPSS nám ukázalo nejprve rozhodnutí o nulové hypotéze, dále pak samotný výsledek v testu, popisné data týkající se počtu otestovaných položek a stupni volnosti a především statistickou významnost Asymptotic sig.(2-sided test). Součástí bylo taktéž vyobrazení výsledku v Kruskal-Wallis testu v tzv. krabicovém grafu. Pomocí Kruskal-Wallis testu statistické významnosti pro neparametrická data vlastně zjišťujeme, zda existují statisticky významné (signifikantní) rozdíly mezi vymezenými soubory v souvislosti s věkem hráčů a příslušnosti ke klubu. Hladina statistické významnosti byla zvolena na $p = 0,05$. Výsledné hodnoty analyzovaných dat byly poté zpracovány pomocí tabulek a grafů, opět v programu Microsoft Excel pro Mac 2019.

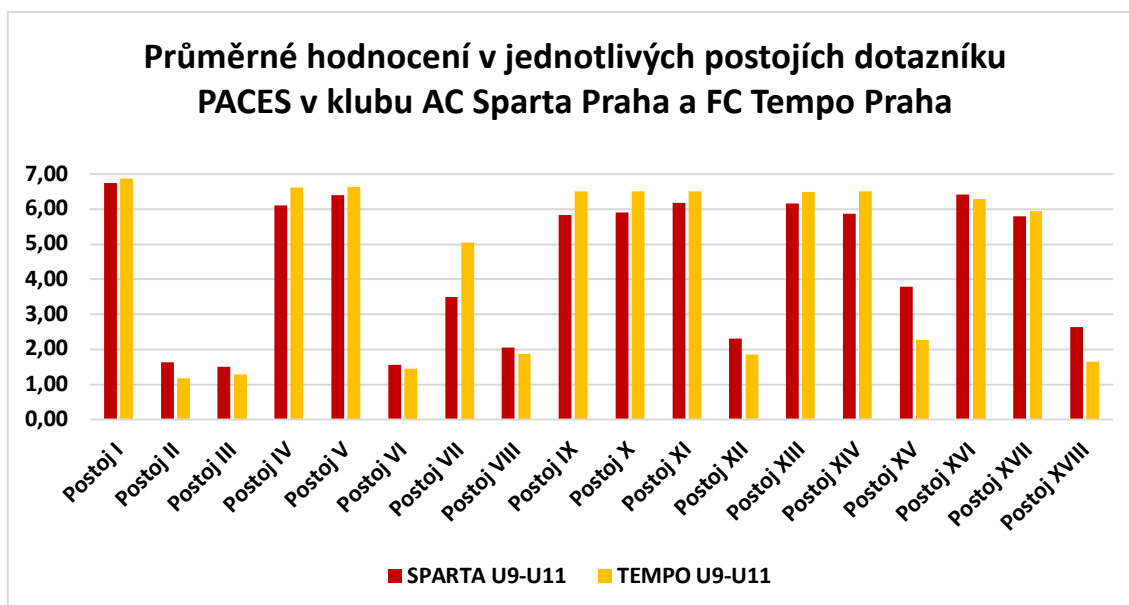
Pro vyhodnocení anonymního nestandardizovaného dotazníku jsem zvolil v počátku stejný postup, tedy data z tohoto dotazníku byly zpracovány do elektronické podoby v programu Microsoft Excel pro Mac 2019, ale poté zde rovněž statisticky zpracovány. Při tomto statistickém zpracování jsem využil základní postupy popisné statistiky a následně jsem získané hodnoty a rozsah jejich výskytu přehledně vyjádřil buď procentuálně nebo početně v grafech.

V závěru práce jsem shrnul a interpretoval zjištěné výsledky ohledně postojů dětí k pohybovým aktivitám a fotbalu s možnými příčinami zjištěných rozdílů v jednotlivých postojích a jejich síle v závislosti na věku a příslušnosti ke klubu.

4. Výsledková část

Výsledkovou část jsem rozdělil do dvou částí. Nejdříve interpretuji výsledky z postojového dotazníku PACEScz a to pomocí tabulek a grafů především zjištěných skrze Kruskal-Wallis test. Ve druhé části se zaměřím na výsledné procentuální hodnoty z odpovědí v nestandardizovaném dotazníku.

A. Výsledky postojového dotazníku PACEScz



Graf 2 Průměrné hodnocení v jednotlivých postojích dotazníku PACES v klubu AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: U všech pozitivních postojů (I, IV, V, VII, IX, X, XI, XIII, XIV, XVI, XVII) vyjma postoje XVI, je patrné, že hráči z klubu FC Tempo Praha více souhlasí s kladnými výroky o pohybové aktivitě než hráči z klubu AC Sparta Praha. U negativních postojů (II, III, VI, VIII, XII, XV, XVIII) vidíme, že hráči z Tempa projevili vždy větší nesouhlas s negativními výroky o pohybové aktivitě než hráči ze Sparty. Tyto výsledky tudíž naznačují, že hráči Tempa měli pozitivnější postoje k pohybové aktivitě. Pro lepší přehlednost jednotlivých postojů uvádím v tabulce 2 níže, jednotlivé výroky, které děti v dotazníku hodnotily pod pracovním názvem postoj s pořadím římskou číslicí, v jakém pořadí na ně bylo odpovídáno. Souhrnně zde také můžeme vidět průměrné hodnoty v závislosti na věku a příslušnosti k jednomu z klubů.

		SPARTA U9	SPARTA U10	SPARTA U11	TEMPO U9	TEMPO U10	TEMPO U11	SPARTA U9-11	TEMPO U9-11
POSTOJ I	Aktivita mě baví x Aktivitu nenávidím	6,60	6,78	6,88	6,91	6,71	7,00	6,75	6,87
POSTOJ II	Aktivita mě nudí x Aktivita mě zajímá	2,10	1,39	1,41	1,09	1,42	1,00	1,63	1,17
POSTOJ III	Aktivita se mi nelíbí x Aktivita se mi líbí	1,60	1,39	1,53	1,13	1,42	1,32	1,51	1,29
POSTOJ IV	Aktivita mě těší x Aktivita mě netěší	5,80	6,06	6,47	6,52	6,48	6,86	6,11	6,62
POSTOJ V	Aktivita mě dokáže velmi zaujmout x Aktivita mě nedokáže vůbec zaujmout	6,30	6,56	6,35	6,74	6,58	6,59	6,40	6,64
POSTOJ VI	Aktivita není vůbec zábavná x Aktivita je zábavná	1,70	1,33	1,65	1,43	1,48	1,45	1,56	1,45
POSTOJ VII	Aktivita mě nabíjí x Aktivita mě vyčerpává	2,10	4,06	4,35	4,83	5,06	5,23	3,50	5,04
POSTOJ VIII	Aktivita mě deprimuje x Aktivita mě rozveselí	2,10	2,06	2,00	1,74	1,61	2,27	2,05	1,87
POSTOJ IX	Aktivita je příjemná x Aktivita je nepříjemná	5,60	6,50	5,41	6,35	6,65	6,50	5,84	6,50
POSTOJ X	Při aktivitě se cítím fyzicky dobře x Při aktivitě se cítím fyzicky špatně	5,40	6,67	5,65	6,48	6,61	6,41	5,91	6,50
POSTOJ XI	Aktivita je povzbuzující x Aktivita není vůbec povzbuzující	5,70	6,67	6,18	6,13	6,65	6,77	6,18	6,52
POSTOJ XII	Aktivita mě velmi frustruje x Aktivita mě vůbec nefrustruje	2,20	2,00	2,71	1,74	2,23	1,59	2,30	1,85
POSTOJ XIII	Aktivita je velmi potěšující x Aktivita není vůbec potěšující	6,40	6,06	6,00	6,00	6,61	6,86	6,15	6,49
POSTOJ XIV	Aktivita je velmi radostná x Aktivita není vůbec radostná	5,80	6,11	5,71	6,22	6,48	6,82	5,87	6,51
POSTOJ XV	Aktivita není vůbec stimulující x Aktivita je velmi stimulující	5,50	2,22	3,65	2,39	2,74	3,68	3,79	2,94
POSTOJ XVI	Aktivita mi dává silný pocit úspěchu x Aktivita mi nedává silný pocit úspěchu	6,10	6,33	6,82	5,65	6,74	6,50	6,42	6,30
POSTOJ XVII	Aktivita je velmi osvěžující x Aktivita není vůbec osvěžující	5,80	6,11	5,47	5,39	6,00	6,45	5,79	5,95
POSTOJ XVIII	Cítil/a jsem, že bych raději dělal/a něco jiného x Cítil/a jsem, že není nic jiného, co bych dělal/a raději	4,80	1,72	1,41	2,00	1,37	1,00	2,64	1,46

Tabulka 2 Průměrné hodnocení v jednotlivých postojích I-XVIII dotazníku PACEScz v jednotlivých kategoriích a celkově v klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha.

	POSTOJ I	POSTOJ II	POSTOJ III	POSTOJ IV	POSTOJ V	POSTOJ VI	POSTOJ VII	POSTOJ VIII	POSTOJ IX
Total N	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Kruskal-Wallis test statistic	4,452	14,965	6,396	4,488	4,246	2,426	9,127	2,922	2,579
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.035	.000	.011	.034	.039	.119	.003	.087	.108
Decision (about the null hypothesis)	REJECT	REJECT	REJECT	REJECT	REJECT	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN
\bar{x} ACS9	6,60	2,10	1,60	5,80	6,30	1,70	2,10	2,10	5,60
\bar{x} TEM9	6,91	1,09	1,13	6,52	6,74	1,43	4,83	1,74	6,35
\bar{x}	6,76	1,60	1,37	6,16	6,52	1,57	3,47	1,92	5,98

Tabulka 3 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U9 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: V první polovině hodnocených postojů k pohybové aktivitě v dotazníku PACEScz v kategorii U9 můžeme vidět v tabulce 3 prokazatelný rozdíl mezi týmy ACS9 a TEM9, a to hned v šesti postojích (zvýrazněno žlutou barvou). U postoje I byl nalezen statistický rozdíl na $p=0,035$, kde je patrné, že hráče TEM9 aktivita více bavila než jejich vrstevníky z ACS9. Hráče TEM9 také aktivita více zajímala než kluky z ACS9, důkazem toho je i nalezení vysoce statisticky významného rozdílu na $p=0,000$ v postoji II. U postoje III jsme zkoumali negativní výrok, a to, zdali se hráčům aktivita nelíbí a díky statisticky významnému rozdílu $p=0,011$ vidíme, že hráči TEM9 projeví s tímto výrokem větší míru nesouhlasu než kluci z ACS9. U postoje IV a V můžeme zaznamenat statisticky významné rozdíly na $p=0,034$, respektive $p=0,039$ hladinách významnosti, kde byl zjištěn rozdíl v postojích, pohybová aktivita mě těší a pohybová aktivita mě dokáže zaujmout, ve prospěch TEM9. Posledním statisticky významným rozdílem, který byl v první půlce dotazníku nalezen, byl v postoji VII, kde na $p=0,003$ hladině významnosti je zřetelné, že hráče z TEM9 pohybová aktivita více nabíla, posílila, než vyčerpala oproti hráčům z ACS9.

	POSTOJ X	POSTOJ XI	POSTOJ XII	POSTOJ XIII	POSTOJ XIV	POSTOJ XV	POSTOJ XVI	POSTOJ XVII	POSTOJ XVIII
Total N	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Kruskal-Wallis test staistic	7,451	.424	.672	.052	.633	10,73	.099	.094	9,571
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.006	.515	.412	.820	.426	.001	.753	.760	.002
Decision (about the null hypothesis)	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	REJECT
\bar{x} ACS9	5,40	5,70	2,20	6,40	5,80	5,50	6,10	5,80	4,80
\bar{x} TEM9	6,48	6,13	1,74	6,00	6,22	2,39	5,65	5,39	2,00
\bar{x}	5,94	5,92	1,97	6,20	6,01	3,95	5,88	5,60	3,40

Tabulka 4 Porovnání postojů X– XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U9 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: U postoje X dotazníku PACEScz v kategorii U9 byl zjištěn statisticky významný rozdíl na $p=0,006$ hladině významnosti ve prospěch TEM9, kdy hráči TEM9 se cítili při pohybové aktivitě fyzicky lépe než hráči z ACS9. Dalším velice významným statistickým rozdílem na $p=0,001$ hladině významnosti, byl nalezen v postoji XV, kde byl položen negativní výrok. Hráči z TEM9 tudíž projeví mnohem větší nesouhlas s tvrzením, že aktivita není vůbec stimulující. Tento rozdíl můžeme pozorovat viditelně hned v jednotlivých průměrech obou týmů, $\bar{x}_{ACS9}=5,50$ a $\bar{x}_{TEM9}=2,39$. Poslední postoj XVIII, ve kterém šlo opět o negativní výrok (cítil/a jsem, že bych raději dělal/a něco jiného), posoudili kluci z TEM9 více nesouhlasně než hráči z ACS9, kde byl zjištěn statisticky významný rozdíl na $p=0,002$ hladině významnosti.

	POSTOJ I	POSTOJ II	POSTOJ III	POSTOJ IV	POSTOJ V	POSTOJ VI	POSTOJ VII	POSTOJ VIII	POSTOJ IX
Total N	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Kruskal-Wallis test statistic	.128	.320	.001	.044	.854	.031	1,451	.191	.549
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.720	.572	.977	.835	.355	.860	.228	.662	.459
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN
\bar{x} ACS10	6,78	1,39	1,39	6,06	6,56	1,33	4,06	2,06	6,50
\bar{x} TEM10	6,71	1,42	1,42	6,48	6,58	1,48	5,06	1,61	6,65
\bar{x}	6,75	1,41	1,41	6,27	6,57	1,41	4,56	1,84	6,58

Tabulka 5 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U10 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: U kategorie U10 žádné statisticky významné rozdíly v postojích I-IX k pohybové aktivitě mezi oběma kluby zjištěny nebyly.

	POSTOJ X	POSTOJ XI	POSTOJ XII	POSTOJ XIII	POSTOJ XIV	POSTOJ XV	POSTOJ XVI	POSTOJ XVII	POSTOJ XVIII
Total N	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Kruskal-Wallis test statistic	.000	.759	.000	.776	.002	.001	.305	.109	.487
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	1.000	.384	.989	.378	.967	.980	.581	.742	.485
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN
\bar{x} ACS10	6,67	6,67	2,00	6,06	6,11	2,22	6,33	6,11	1,72
\bar{x} TEM10	6,61	6,65	2,23	6,61	6,48	2,74	6,74	6,00	1,97
\bar{x}	6,64	6,66	2,12	6,34	6,30	2,48	6,54	6,06	1,85

Tabulka 6 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U10 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: Ani v druhé polovině dotazníku PACEScz u kategorie U10 nebyly žádné statisticky významné rozdíly v postojích X-XVIII k pohybové aktivitě mezi oběma kluby zjištěny.

	POSTOJ I	POSTOJ II	POSTOJ III	POSTOJ IV	POSTOJ V	POSTOJ VI	POSTOJ VII	POSTOJ VIII	POSTOJ IX
Total N	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Kruskal-Wallis test staistic	2,658	7,199	2,393	2,814	3,15	2,02	2,114	.179	2,021
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.103	.007	.122	.093	.076	.155	.146	.673	.155
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN
\bar{x} ACS11	6,88	1,41	1,53	6,47	6,35	1,65	4,35	2,00	5,41
\bar{x} TEM11	7,00	1,00	1,32	6,86	6,59	1,45	5,23	2,27	6,50
\bar{x}	6,94	1,21	1,43	6,67	6,47	1,55	4,79	2,14	5,96

Tabulka 7 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U11 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: Z tabulky 7 vyplývá, že všichni hráči z TEM11 projeví úplný nesouhlas s postojem II a v porovnání s ACS11, byl nalezen statisticky významný rozdíl na $p=0,007$ hladině významnosti. Avšak jak můžeme vidět, většinu hráčů, ať už týmu TEM11 nebo ACS11, spíše pohybová aktivita zajímala než, že by je nudila.

	POSTOJ X	POSTOJ XI	POSTOJ XII	POSTOJ XIII	POSTOJ XIV	POSTOJ XV	POSTOJ XVI	POSTOJ XVII	POSTOJ XVIII
Total N	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Kruskal-Wallis test staistic	3,379	6,4	7,237	12,365	7,713	.051	2,028	9,971	5,602
Degrees of freedom	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.066	.011	.007	.000	.005	.821	.154	.002	.018
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	REJECT	REJECT	REJECT	REJECT	RETAIN	RETAIN	REJECT	REJECT
\bar{x} ACS11	5,65	6,18	2,71	6,00	5,71	3,65	6,82	5,47	1,41
\bar{x} TEM11	6,41	6,77	1,59	6,86	6,82	1,68	6,50	6,45	1,00
\bar{x}	6,03	6,48	2,15	6,43	6,27	2,67	6,66	5,96	1,21

Tabulka 8 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U11 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha

Krátký komentář: V tabulce 8, tedy v druhé půlce postojů dotazníku PACEScz u kategorie U11, bylo zjištěno více statisticky významných rozdílů. Za zmínění stojí dva nejvýznamnější, a to postoj XIII a postoj XVII. Postoj XIII, kde nás zajímalo, zda je pro hráče aktivita velmi potěšující, byl zjištěn pro nás statisticky nejvýznamnější

rozdíl na hladině významnosti $p=0,000$. Z toho vyplývá, že pro hráče TEM11 byla aktivita více potěšující než pro hráče ACS11. Dalším statisticky významným rozdílem, na $p=0,002$ hladiny významnosti, je postoj XVII. U tohoto postoje je patrný rozdíl mezi ACS11 a TEM11, kdy byla pro hráče TEM11 pohybová aktivita více osvěžující než pro hráče ACS11. U ACS11 byl průměr $\bar{x}_{ACS10} = 5,47$, u hráčů TEM11 pak dokonce výsledky ukázaly průměr $\bar{x}_{TEM10} = 6,45$.

	POSTOJ I	POSTOJ II	POSTOJ III	POSTOJ IV	POSTOJ V	POSTOJ VI	POSTOJ VII	POSTOJ VIII	POSTOJ IX
Total N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Kruskal-Wallis test statistic	3,041	6,075	1,692	3,758	1,519	1,854	4,884	1,323	3,849
Degrees of freedom	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.219	.048	.429	.153	.468	.396	.087	.516	.146
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN
\bar{x} ACS11	6,88	1,41	1,53	6,47	6,35	1,65	4,35	2,00	5,41
\bar{x} ACS10	6,78	1,39	1,39	6,06	6,56	1,33	4,06	2,06	6,50
\bar{x} ACS9	6,60	2,10	1,60	5,80	6,30	1,70	2,10	2,10	5,60
\bar{x}	6,75	1,63	1,51	6,11	6,40	1,56	3,50	2,05	5,84

Tabulka 9 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz mezi kategorií U9 - U11 ve fotbalovém klubu AC Sparta Praha

Krátký komentář: Mezi všemi kategoriemi v klubu AC Sparta Praha nám v první polovině dotazníku PACEScz u postojů I-IX vyšel statisticky významný rozdíl a to na $p=0,048$ hladině významnosti, pouze u postoje II, ve kterém šlo o negativní výrok. U tohoto postoje můžeme pozorovat malé rozdíly mezi kategoriemi ACS11 ($\bar{x}_{ACS11}=1,41$) a ACS10 ($\bar{x}_{ACS10}=1,39$), avšak výrazně se výsledek lišil v kategorii ACS9 ($\bar{x}_{ACS9}=2,10$). Hráči ACS9 tedy projevili menší míru nesouhlasu s negativním výrokem, zdali hráče aktivita nudila než zbylé starší kategorie.

	POSTOJ X	POSTOJ XI	POSTOJ XII	POSTOJ XIII	POSTOJ XIV	POSTOJ XV	POSTOJ XVI	POSTOJ XVII	POSTOJ XVIII
Total N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Kruskal-Wallis test staistic	11,074	4,74	2,509	2,525	2,062	9,191	4,699	4,3	16,765
Degrees of freedom	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.004	.093	.285	.283	.357	.010	.095	.116	.000
Decision (about the null hypothesis)	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	REJECT
\bar{x} ACS11	5,65	6,18	2,71	6,00	5,71	3,65	6,82	5,47	1,41
\bar{x} ACS10	6,67	6,67	2,00	6,06	6,11	2,22	6,33	6,11	1,72
\bar{x} ACS9	5,40	5,70	2,20	6,40	5,80	5,50	6,10	5,80	4,80
\bar{x}	5,91	6,18	2,30	6,15	5,87	3,79	6,42	5,79	2,64

Tabulka 10 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu AC Sparta Praha

Krátký komentář: V druhé půlce výsledků v jednotlivých postojích dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9-U11 ve Spartě byly nalezeny hned tři postoje se statisticky významným rozdílem. U postoje X nás zajímalo, zda se hráči cítí při aktivitě fyzicky dobře. Tento postoj byl statisticky významný ve prospěch ACS10 na $p=0,004$ hladině významnosti. Stejně jako v postoji X, tak i v postoji XV byla rozhodující kategorie ACS10, jelikož projevila tentokrát nejvýraznější nesouhlas s negativním výrokem. Bylo zde totiž statisticky významným rozdílem na $p=0,010$ hladiny významnosti zjištěno, že pro hráče byla pohybová aktivita více stimulující než u ostatních kategorií, které prokazatelně méně nesouhlasily s výrokem, že pohybová aktivita není vůbec stimulující. Naopak s negativním výrokem v postoji XVIII nesouhlasili nejvíce hráči z kategorie ACS11, kde je vidět, že hráči nejméně chtěli dělat něco jiného než zbylé kategorie. U tohoto postoje nám také díky tomuto výsledku ACS11 vyšel vysoce statisticky významný rozdíl na $p=0,000$ hladiny významnosti.

	POSTOJ I	POSTOJ II	POSTOJ III	POSTOJ IV	POSTOJ V	POSTOJ VI	POSTOJ VII	POSTOJ VIII	POSTOJ IX
Total N	76	76	76	76	76	76	76	76	76
Kruskal-Wallis test statistic	2,964	9,509	2,562	2,421	.343	.366	.840	.011	2,628
Degrees of freedom	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.227	.009	.278	.298	.842	.833	.657	.994	.269
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN
\bar{x} TEM11	7,00	1,00	1,32	6,86	6,59	1,45	5,23	2,27	6,50
\bar{x} TEM10	6,71	1,42	1,42	6,48	6,58	1,48	5,06	1,61	6,65
\bar{x} TEM9	6,91	1,09	1,13	6,52	6,74	1,43	4,83	1,74	6,35
\bar{x}	6,87	1,17	1,29	6,62	6,64	1,45	5,04	1,87	6,50

Tabulka 11 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu FC Tempo Praha

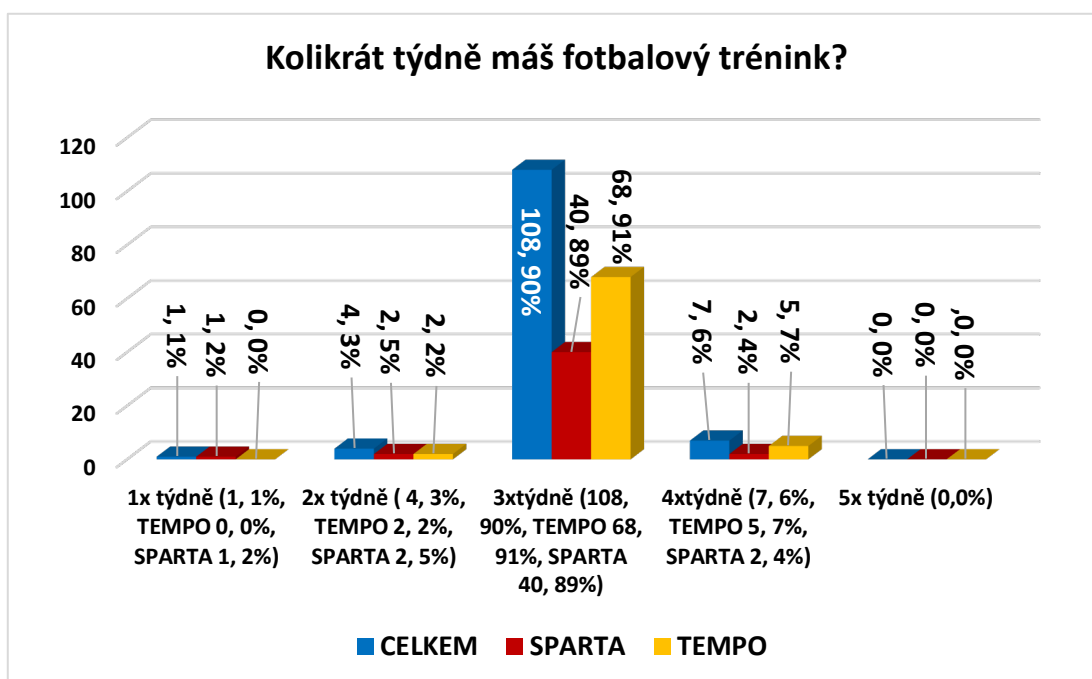
Krátký komentář: Mezi všemi kategoriemi v klubu FC Tempo Praha nám v první polovině dotazníku PACEScz u postojů I-IX vyšel statisticky významný rozdíl pouze u postoje II. Jak už bylo zmíněno v komentáři k tabulce 7, je patrné, že všichni hráči klubu FC Tempo Praha kategorie U11 s nalezeným statisticky významným rozdílem na $p=0,009$, nesouhlasí s negativním výrokem v postoji II, kde nás zajímalo zda hráče aktivita nudí. Průměr u kategorie U9 byl 1,09 ($\bar{x}_{\text{TEM9}}=1,09$), zde je patrné, že převážná většina s tímto výrazem nesouhlasila, naopak u kategorie U10 se našlo více hráčů, kteří s tímto tvrzením projevili o něco mírnější nesouhlas. Průměr této kategorie byl 1,42 ($\bar{x}_{\text{TEM10}}=1,42$).

	POSTOJ X	POSTOJ XI	POSTOJ XII	POSTOJ XIII	POSTOJ XIV	POSTOJ XV	POSTOJ XVI	POSTOJ XVII	POSTOJ XVIII
Total N	76	76	76	76	76	76	76	76	76
Kruskal-Wallis test staistic	2,292	8,448	1,293	5,718	1,589	1,95	7,218	6,638	12,165
Degrees of freedom	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.318	.015	.524	.057	.452	.377	.027	.036	.002
Decision (about the null hypothesis)	RETAIN	REJECT	RETAIN	RETAIN	RETAIN	RETAIN	REJECT	REJECT	REJECT
\bar{x} TEM11	6,41	6,77	1,59	6,86	6,82	1,68	6,50	6,45	1,00
\bar{x} TEM10	6,61	6,65	2,23	6,61	6,48	2,74	6,74	6,00	1,97
\bar{x} TEM9	6,48	6,13	1,74	6,00	6,22	2,39	5,65	5,39	2,00
\bar{x}	6,50	6,52	1,85	6,49	6,51	2,27	6,30	5,95	1,66

Tabulka 12 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu FC Tempo Praha

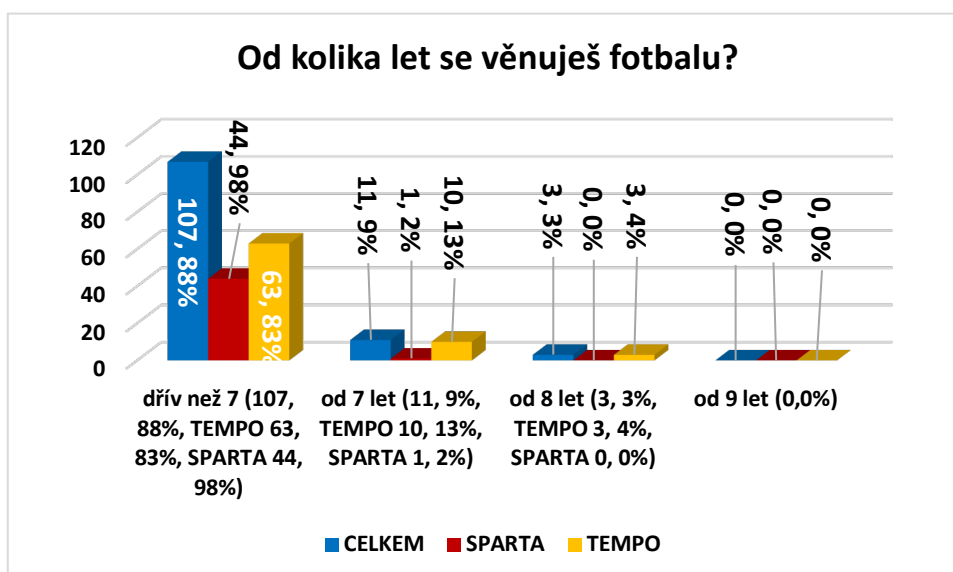
Krátký komentář: V druhé půlce výsledků v jednotlivých postojích dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9-U11 v Tempu byly nalezeny hned čtyři postoje se statisticky významným rozdílem. Z tabulky 12 nám vyplývá, že kategorie TEM11 nejvíce souhlasí s tím, že aktivita je pro ně povzbuzující (Postoj XI). Je to patrné z výsledků, které jsou pro nás statisticky významné s nalezeným rozdílem $p=0,015$ hladiny významnosti. V postoji XVI byl zjištěn statisticky významný rozdíl na $p=0,027$ hladiny významnosti ve prospěch hráčů TEM10, jež projeví největší souhlas s tím, že jim pohybová aktivita dávala silný pocit úspěchu. U postoji XVII byl statisticky významný rozdíl na hladině $p=0,036$, kdy hráčům TEM11 ($\bar{x}_{\text{TEM11}}=6,45$) přišla pohybová aktivita více osvěžující než hráčům z TEM9 ($\bar{x}_{\text{TEM9}}=5,39$) a z TEM10 ($\bar{x}_{\text{TEM10}}=6,00$). Hráči z TEM11 si pohybovou aktivitu užili nejvíce ze všech kategorií, působící v klubu FC Tempo Praha. Patrné je to z výsledků v postoji XVIII, které byly pro nás statisticky významně rozdílné na $p=0,002$ hladiny významnosti, jelikož všichni hráči z TEM11 by nechtěli dělat nic jiného než tuto pohybovou aktivitu oproti kategoriím U9 a U10, jež projeví mírnější nesouhlas s výrokem, že by raději dělaly něco jiného.

B. Výsledky nestandardizovaného dotazníku



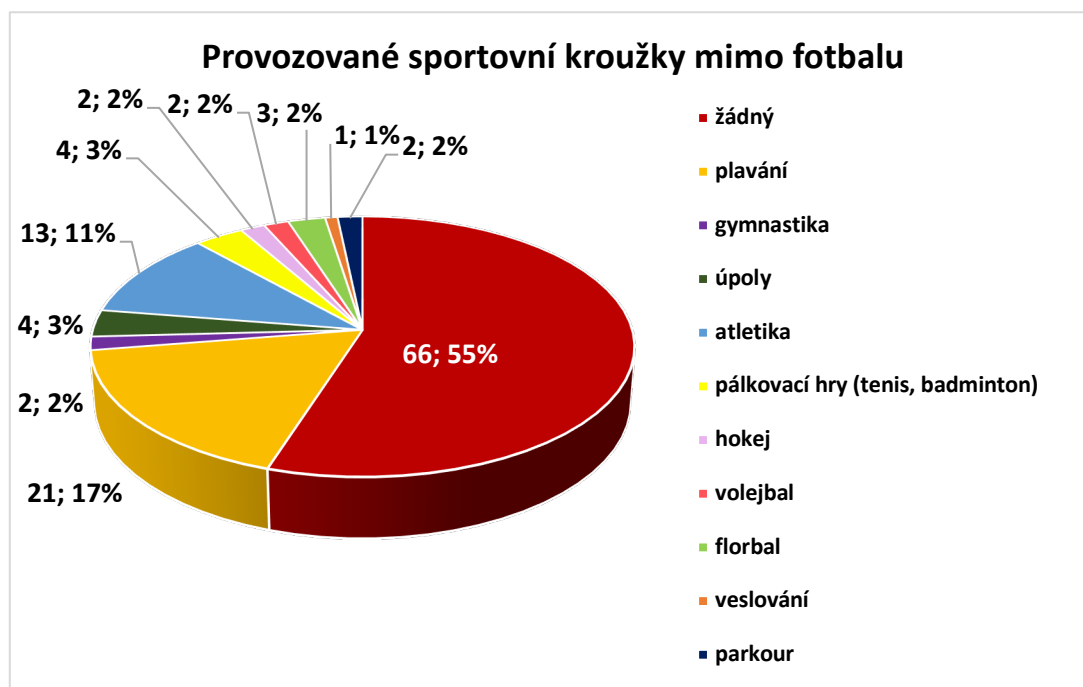
Graf 3 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 3 nestandardizovaného dotazníku: Kolikrát týdně máš fotbalový trénink?

Krátký komentář: Z grafu 3 je jasně patrné, že ve všech vybraných kategoriích přípravek se v obou klubech trénuje pravidelně 3x týdně, jak odpovědělo 90 % respondentů (n=108). Zbýlých 10 % respondentů, kteří odpověděli jinak, buď dochází ještě na pravidelný individuální fotbalový trénink tedy 6 % respondentů, kteří zahrli odpověď 4x týdně, nebo pravděpodobně docházejí na pravidelný fotbalový trénink v menší míře z důvodu své účasti v jiném sportu (4 % respondentů).



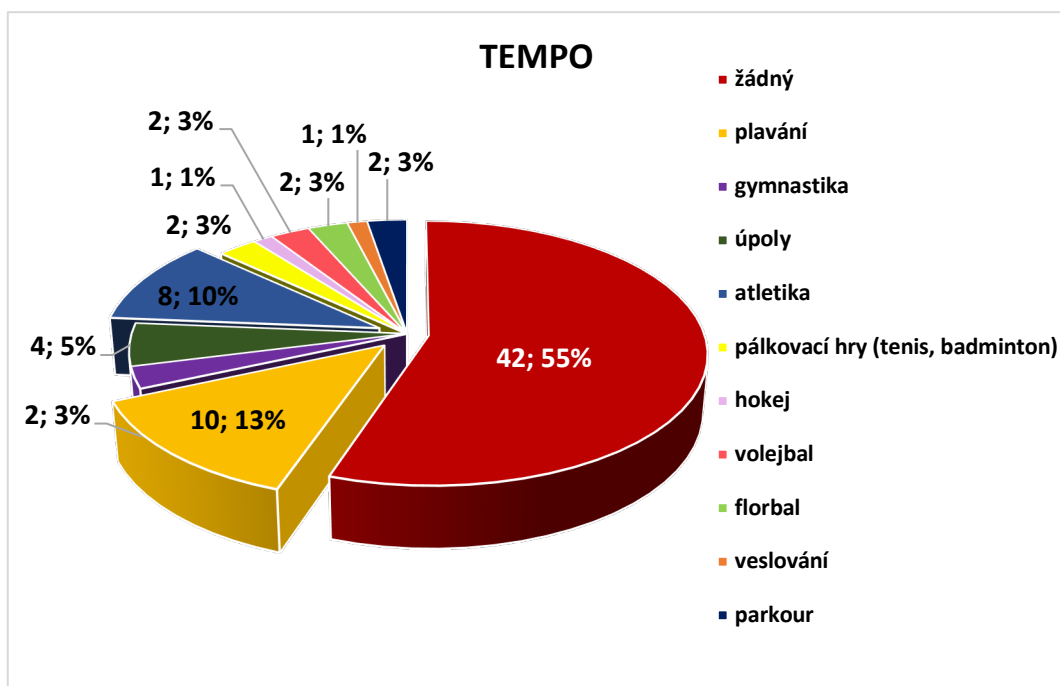
Graf 4 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 4 nestandardizovaného dotazníku: Od kolika let se věnuješ fotbalu?

Krátký komentář: Z grafu 4 je patrné, že většina hráčů (n=107) začala s fotbalem dříve než v 7 letech, u hráčů AC Sparta Praha to bylo dokonce 98 % z dotazovaných respondentů, u hráčů z Tempa to bylo o něco méně 83 %. Nikdo z hráčů nezačal s fotbalem v 9 letech. V tomto ohledu se doba velice posunula, jelikož ještě v době, kdy jsem já sám začínal s fotbalem, bylo obvyklé, že kluby přijímaly hráče až od 8-9 let.

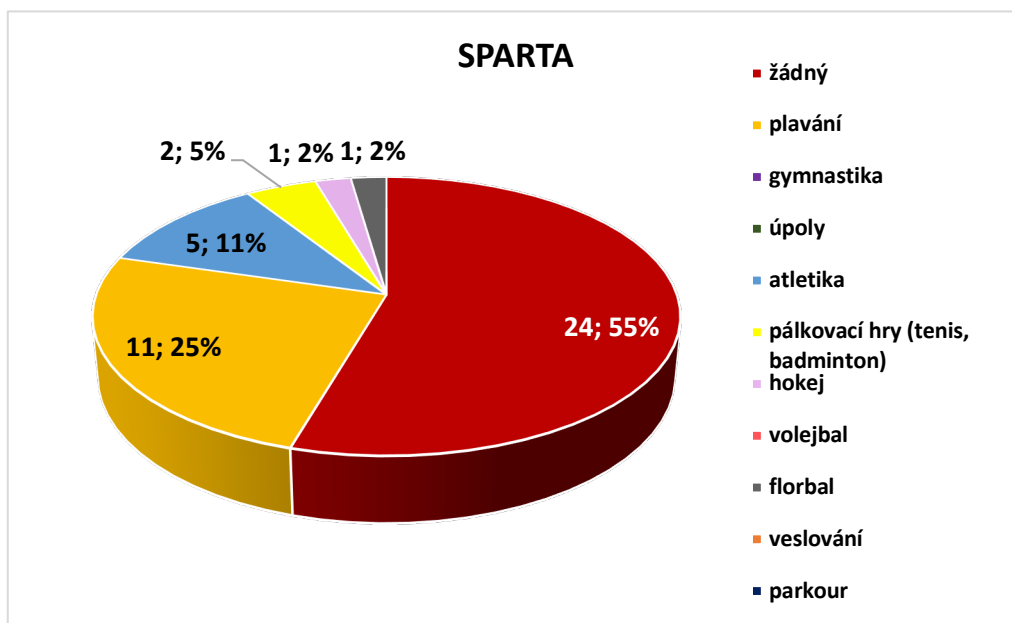


Graf 5 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu bez rozdílu klubové příslušnosti

Krátký komentář: Z otázky 5 nestandardizovaného dotazníku jsme zjistili, že 55 % respondentů nemá čas na jiný sport mimo fotbal, čímž dle mého názoru děti přicházejí o celkovou všestrannost. Přesně 21 hráčů kromě fotbalu navštěvuje plavání, což v procentuálním zastoupení činí 17 %. Na 3. místě hráči nejvíce zaškrtovali atletiku, kdy na tento sport dochází 11 % hráčů.



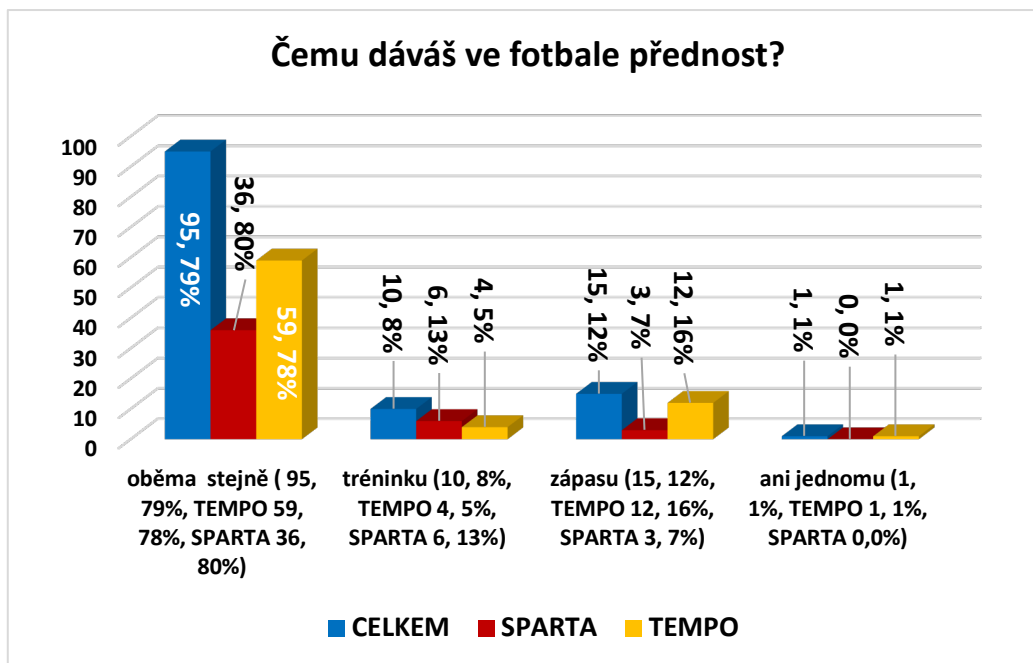
Graf 6 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu v klubu FC Tempo Praha



Graf 7 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu v klubu AC Sparta Praha

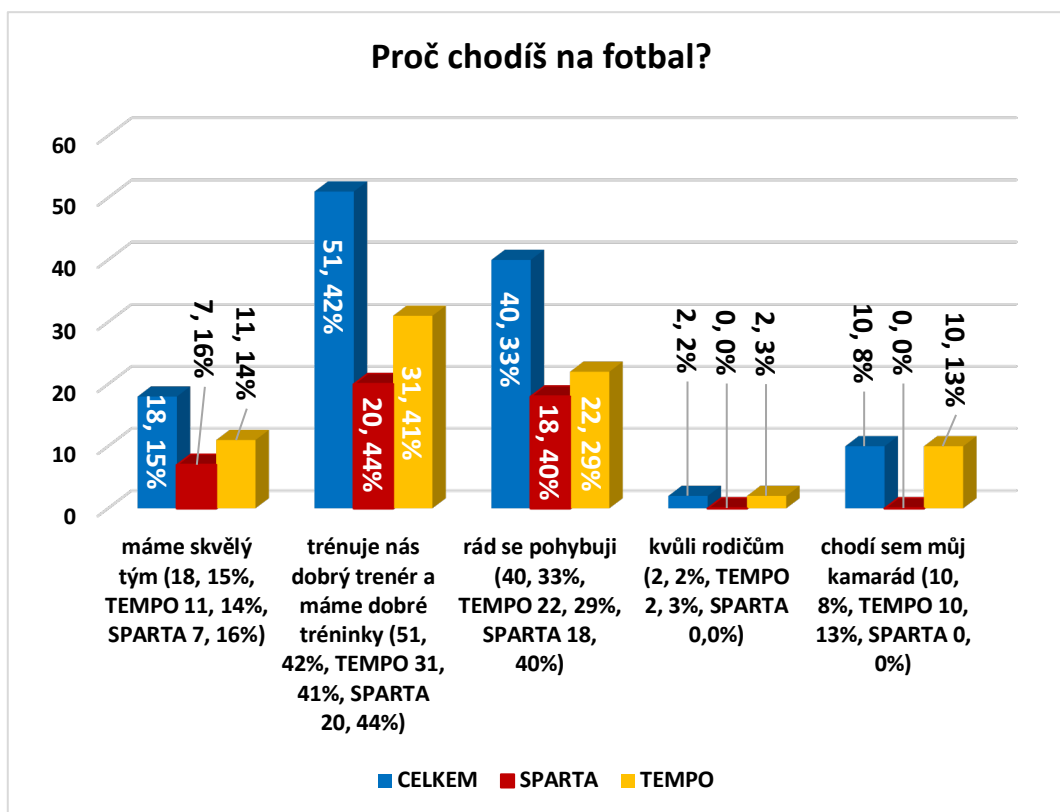
Krátký komentář: V těchto dvou grafech (6 a 7) se blíže podíváme na jednotlivé týmy. Dle porovnání grafů 6 a 7 je vidět, že více různorodých sportovních činností mají hráči z klubu FC Tempo Praha než hráči z AC Sparta Praha. Mezi navštěvované kroužky hráčů z Tempa patří například plavání, gymnastika, úpolové sporty, hokej, florbal, volejbal, pálovací hry, veslování či dnes velmi populární parkour. Ve Spartě jsou to pouze plavání, atletika, pálovací hry, hokej a florbal. Celkem 55 % hráčů z obou grafů

nedochází do jiného sportovního kroužku. Druhou nejčastější sportovní aktivitou u obou týmů je plavání, u Sparty je to 25 % a u hráčů z Tempa je to díky různorodosti sportovních aktivit pouze 13 %.



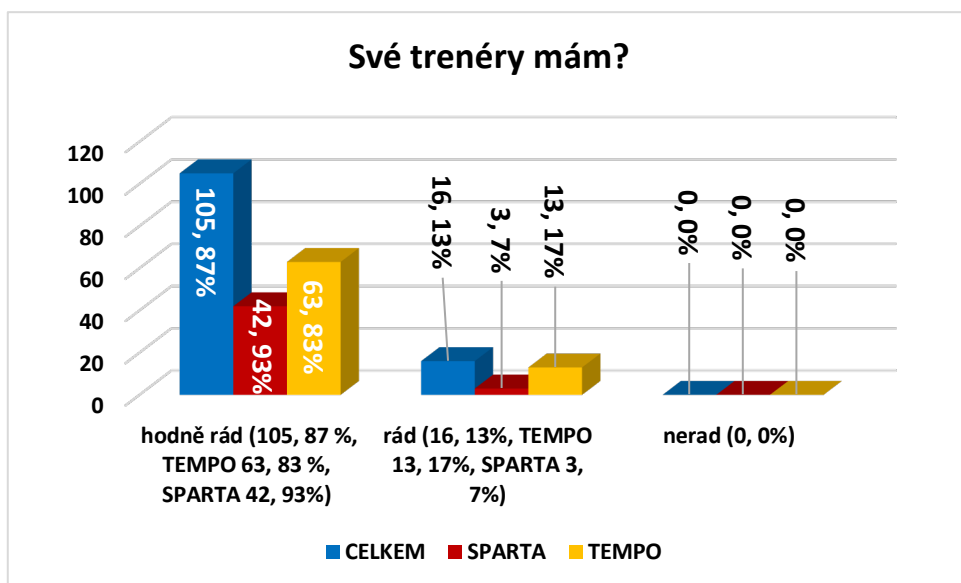
Graf 8 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 6 nestandardizovaného dotazníku: Čemu dáváš ve fotbale přednost?

Krátký komentář: Jak můžeme vidět v grafu 8, týkající se otázky, ve které respondenti odpovídali na to, čemu ve fotbale dávají přednost, byly odpovědi vcelku jednoznačné. Až 79 % respondentů neupřednostňuje ani trénink ani zápas a má rádo obě stejně. Zajímavé je rozdělení odpovědí v možnosti preferující zápas či trénink, kdy z Tempa volilo možnost zápasu 12 respondentů (n=12), v případě tréninku to byli pouze 4 respondenti (n=4), naopak u Sparty preferovalo trénink 6 respondentů (n=6) a zápas pouze 3 respondenti (n=3).



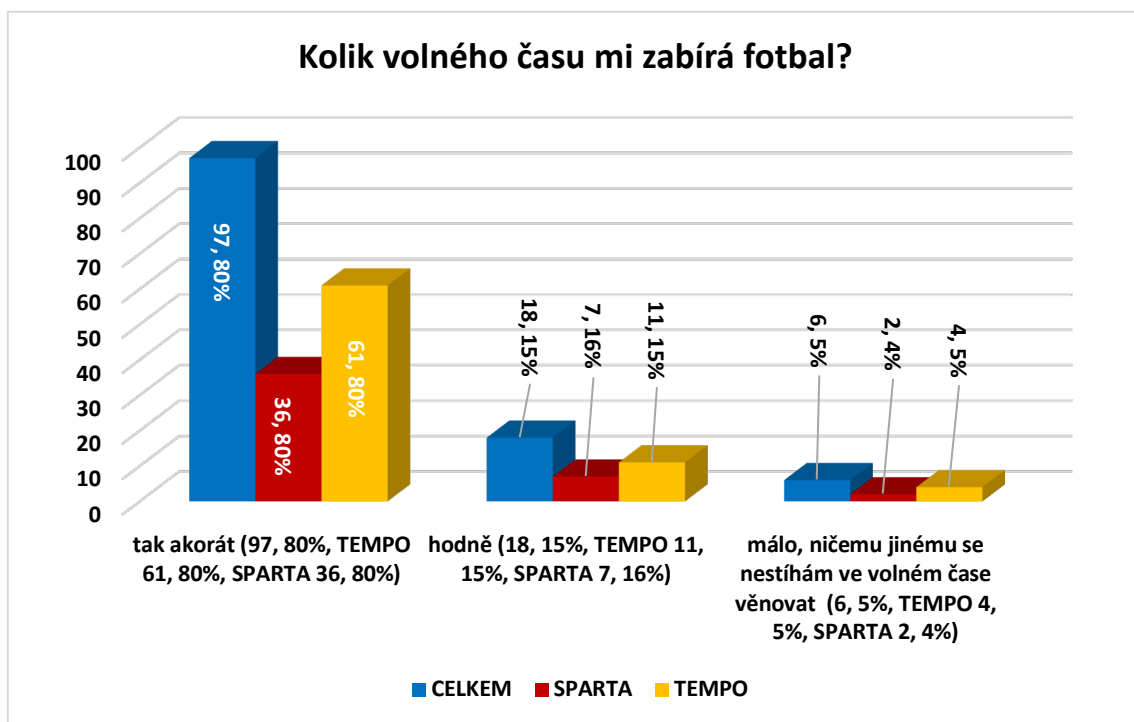
Graf 9 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 7 nestandardizovaného dotazníku: Proč chodíš na fotbal?

Krátký komentář: V tomto grafu 9 byly podobné výsledky mezi hráči AC Sparta Praha v odpovědích: „trénuje nás dobrý trenér, máme dobré tréninky“ (n=20) a „rád se pohybuji“ (n=18). Výrazně méně pak volili možnost „máme skvělý tým“ (n=7). U hráčů z Tempa můžeme vidět, že jejich odpovědi byly různorodější. Nejčastěji volili možnost „trénuje nás dobrý trenér, máme dobré tréninky“ (n=31), o něco méně byla volena možnost „rád se pohybuji“, kterou volilo 22 hráčů (n=22) a téměř stejně volili možnost „máme skvělý tým“ (n=11) a „chodí sem můj kamarád“ (n=10). V celkových výsledcích vidíme, že hráči obou klubů nejčastěji volili možnost „trénuje nás dobrý trenér a máme dobré tréninky“. Tuto možnost označilo 42 % hráčů. Pro odpověď „rád se pohybuji“ bylo 33% hráčů. Pouze 15 % respondentů chodí rádo na fotbal z důvodu toho, že mají skvělý tým. Kvůli kamarádům dochází na fotbal celkem 8 % hráčů, avšak tuto možnost označili pouze hráči z klubu FC Tempo Praha. Kvůli rodičům pak chodí na fotbal 2 % hráčů.



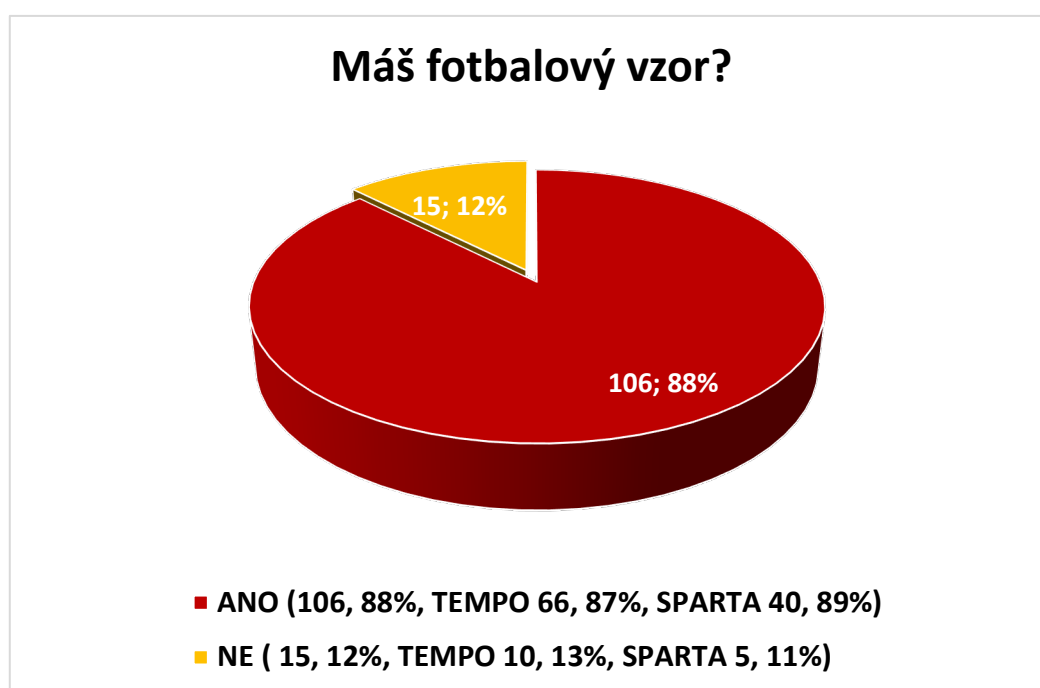
Graf 10 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 9 nestandardizovaného dotazníku: *Své trenéry mám?*

Krátký komentář: Při pohledu na graf 10 je patrné, že většina hráčů má své trenéry hodně rádo. Hned 87 % respondentů (n=105) volilo právě tuto variantu. Může to pramenit z toho, že pro kluky v těchto věkových kategoriích jsou trenéři velkým vzorem a také poměrně velkou autoritou. Zbýlých 13 % respondentů (n=16) má své trenéry rádo. Milé zjištění pro všechny trenéry ze sledovaných týmů může být, že nikdo z hráčů nevolil možnost, že své trenéry nemají rádi.



Graf 11 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 8 nestandardizovaného dotazníku: *Kolik volného času mi zabírá fotbal?*

Krátký komentář: Z grafu 11 je patrné, že 80 % hráčů si myslí, že jim fotbal zabírá tak akorát volného času. Dále z výsledku můžeme zjistit, že jsou viditelné podobné výsledky mezi Tempem a Spartou. U odpovědi „tak akorát“ měly týmy stejné výsledky právě 80 % , Sparta 36 hráčů (n=36) a Tempo 61 hráčů (n=61). Ve druhé odpovědi „hodně“ byl rozdíl v pouhém jednom procentu, kdy Sparta se pohybuje na 16 % a Tempo na 15 %. V poslední odpovědi „málo, ničemu jinému se nestíhám ve volném čase věnovat“ byl rozdíl také v jednom jediném procentu Sparta 4 % a Tempo 5 %.



Graf 12 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 10 nestandardizovaného dotazníku: Máš fotbalový vzor?

Krátký komentář: Jak ukazuje graf 12, 88 % hráčů má ve fotbale nějaký vzor. Mezi nejoblíbenější hráče pak patřili dle předpokladů Ronaldo a Messi. Pomyslnou soutěž v našem dotazníku vyhrál držitel pěti zlatých míčů Ronaldo před svým rivalem z klubu FC Barcelona Messim. Kromě profesionálních fotbalistů se zde objevily i zajímavé odpovědi, kdy někteří respondenti označili za svůj fotbalový vzor různé členy rodiny či kamaráda. Kromě dědy a táty se objevily i možnosti jako strýc či bratranec, jak ukazuje tabulka 13 s četností odpovědí v procentech.

Fotbalový vzor	Absolutní četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí	Četnost v %
Ronaldo	25	0,236	23,58
Messi	15	0,142	14,15
Mbapé	9	0,085	8,49
Dybala	7	0,066	6,60
Hazard	6	0,057	5,66
Neymar	6	0,057	5,66
Rosický	4	0,038	3,77
Bale	3	0,028	2,83
De Gea	3	0,028	2,83
Modrič	3	0,028	2,83
Pogba	3	0,028	2,83
táta	2	0,019	1,89
Bonuci	1	0,009	0,94
bratranec	1	0,009	0,94
Čech	1	0,009	0,94
děda	1	0,009	0,94
De Bruyne	1	0,009	0,94
Dočkal	1	0,009	0,94
Frýdek	1	0,009	0,94
Jusuf	1	0,009	0,94
kamarád	1	0,009	0,94
Milan Škoda	1	0,009	0,94
Navas	1	0,009	0,94
O. Kolář	1	0,009	0,94
Pelé	1	0,009	0,94
Plachý	1	0,009	0,94
Ramos	1	0,009	0,94
Rodriguez	1	0,009	0,94
Shick	1	0,009	0,94
strejda	1	0,009	0,94
Ter Stegen	1	0,009	0,94
Van Dijk	1	0,009	0,94

Tabulka 13 Četnost odpovědí v otázce fotbalového vzoru

5. Diskuze

Svoji práci jsem zaměřil na zjištění postojů dětí k pohybové aktivitě a k fotbalu v příprakových kategoriích U9, U10 a U11 ve vybraných fotbalových klubech – AC Sparta Praha a FC Tempo Praha. V následující diskuzní části formuluji odpovědi na předem vytyčené výzkumné otázky této diplomové práce.

V první výzkumné otázce mě zajímalo, jestli bude nějakým způsobem ovlivněn postoj dětí k pohybové aktivitě a fotbalu právě jejich příslušností k danému klubu. Předpokládal jsem, že příslušnost k tak velkému klubu, jakým AC Sparta Praha je, bude hrát v odpovědích dětí určitou roli. Jelikož tento klub je svou velikostí, nutně mnohem výkonnostně zaměřenější a selektivnější ve výběru již od příprakových kategorií. Proto bylo dle mého názoru pravděpodobné před zahájením šetření, že děti z AC Sparta Praha pravděpodobně nebudou mít tak pozitivní postoje jako jejich kolegové z FC Tempo Praha. Tento předpoklad se ve výsledcích tohoto šetření potvrdil, jelikož ve všech pozitivních výrocích jednotlivých postojů (I, IV, V, VII, IX, X, XI, XIII, XIV, XVII) vyjma postoje XVI, respondenti z Tempa projevili silnější souhlas s danými výroky a naopak u všech negativních výroků v jednotlivých postojích (II, III, VI, VIII, XII, XV, XVIII) pak projevili výrazný, v některých kategoriích 100% nesouhlas s danými výroky. Dle mého názoru může být důvodem méně pozitivních postojů respondentů ze Sparty právě selektivní proces, kterým všechny děti, kteří se dostanou do tohoto českého top klubu, procházejí a je tak na ně vyvíjen již od útlého dětství enormní tlak na výkon. Často jsou tak děti ve Spartě tlačeny k samotnému výkonu a trochu se vytrácí dětská radost ze hry a úsměv ze zábavy, kterou by pro ně fotbal měl především být. Což jsem pozoroval díky svému trenérskému působení právě v týmech ve Spartě, které jsem v příprakové kategorii (U8,U9) vedl, a taktéž při realizaci šetření při jednotlivých trénincích, kdy se mi občas zdála atmosféra velmi napjatá, nikoliv emocionálně šťastná a plná dětské radosti. Tu jsem naopak cítil mnohem více při trénincích všech tří kategorií z Tempa. Zdálo se mi, že zde děti opravdu chodí na trénink s úsměvem a velkou radostí, což bylo během tréninku na atmosféře celého tréninku velmi znát. Nejen dětské nadšení, ale podle mě i velké nadšení trenérů Tempa, kteří často tuto roli zastávají pouze jako svůj koníček, nikoliv práci, může znamenat rozdíl mezi dětskými postoji. Myslím si, že právě to, že v tomto menším fotbalovém klubu dochází k minimální selekci, a tak sem opravdu děti chodí pro zábavu, protože mají rády fotbal, rády fotbal trénují a těší se, až si zahrají zápas, je důvod proč děti projevovaly mnohem pozitivnější postoje k pohybové aktivitě

i fotbalu. I když tedy nemůžeme se stoprocentní jistotou říci, že výrazný vliv na postoje dětí mají velikost a výkonnostní cíle klubu ve kterém působí, je velmi pravděpodobné, že jsou postoje tímto faktorem ovlivněny. Důležitým faktorem však můžou být i rodiče, jelikož převážná část rodičů cítí velkou šanci, že jejich dítě se může stát fotbalovou hvězdou, pokud již v 8 letech hraje za Spartu. Rodiče tak obětují kvůli úspěchu hodně a pak se stane to, že děti nemusí pohybová aktivita vždy tolik bavit.

Velmi mne zajímalo, jestli v dotazníkovém šetření nalezneme významné rozdíly v jednotlivých postojích k pohybové aktivitě mezi hráči klubu AC Sparta Praha a hráči FC Tempo Praha. Jak jsem již zmínil v předchozím odstavci této diskuze, našli jsme sice nevelké, ale patrné rozdíly jak v pozitivních výrocích, tak i v negativně laděných výrocích jednotlivých postojů. Výrazně pozitivněji v tomto srovnání vyšli respondenti Tempa ($n=76$) oproti respondentům Sparty ($n=45$), kteří projevovali mírnější souhlas s pozitivními výroky jednotlivých postojů a méně silný nesouhlas s negativními výroky v jednotlivých postojích. Pokud jde tedy o srovnání v jednotlivých kategoriích, předpokládali jsme, že by měl tento rozdíl být vidět i zde, ale zdaleka ne u všech kategorií tomu tak bylo. Navíc jsme předpokládali, že pokud rozdíl najdeme, tak spíše se vzrůstajícím věkem, kdy se ve Spartě stupňuje selekce jednotlivých hráčů a pokračují v klubu jen ti nejtalentovanější, kteří však musejí tvrdě pracovat i dál, aby nebyli později nahrazeni ještě šikovnějšími a výkonnostně lepšími hráči. Je zajímavé, že právě v nejmladší kategorii jsme našli nejvíce statisticky významných rozdílů v postojích o pohybové aktivitě dotazníku PACEScz a to hned v polovině těchto postojů. V kategorii U10 jsme našli v těchto postojích žádný statisticky významný rozdíl a u kategorie U11 pak šlo hned o sedm statisticky významně rozdílných výsledků v postojích dotazníku PACEScz.

Ve třetí výzkumné otázce nás zajímalo, jak moc se v jednotlivých postojích respondenti ze Sparty či Tempa lišili mezi sebou. Nejdříve se podíváme na rozdíly v klubu AC Sparta Praha, kde nám mezi všemi kategoriemi v první polovině dotazníku PACEScz u postojů I-IX vyšel statisticky významný rozdíl, a to na $p=0,048$ hladině významnosti, pouze u postoje II, ve kterém šlo o negativní výrok. U tohoto postoje jsme mohli pozorovat malé rozdíly mezi kategoriemi U11 ($\bar{x}_{ACS11}=1,41$) a U10 ($\bar{x}_{ACS10}=1,39$), avšak výrazně se výsledek lišil v kategorii U9 ($\bar{x}_{ACS9}=2,10$). Respondenti ve Spartaňské kategorii U9 tedy projevili dle výsledků menší míru nesouhlasu s negativním výrokem, zdali hráče aktivita nudila než zbylé starší kategorie. Dále se spartaňští respondenti odlišili v postoji X, kde hodnotili, zda se při pohybové aktivitě cítí fyzicky dobře.

Kde nejsilnější souhlas projevila kategorie U10 ($\bar{x}_{ACS10}=6,67$), naopak nejmenší souhlas přidala k tomuto postoji kategorie U9 ($\bar{x}_{ACS9}=5,40$). Nejvýraznější rozdíly v hodnocení mezi těmito třemi kategoriemi v klubu AC Sparta Praha pak nastaly v postoji XV, kde dosahovaly průměrné hodnoty hodnocení velké výkyvy. Kategorie U9 průměrně tento postoj ohodnotila na úrovni $\bar{x}_{ACS9}=5,50$, kategorie U10 na úrovni $\bar{x}_{ACS10}=2,22$ a kategorie U11 na úrovni $\bar{x}_{ACS11}=3,65$. Poslední postoj XVIII byl rovněž rozdílový na výrazné $p=0,000$ hladiny významnosti. Kdy výsledek v kategorii U10 a U11 byl relativně podobný, $\bar{x}_{ACS10}=1,72$ a $\bar{x}_{ACS11}=1,41$, ale kategorie U9 se výrazně lišila, $\bar{x}_{ACS9}=4,80$. Respondenti z U10 a U11 tedy nesouhlasili příliš s výrokem, že by raději dělali něco jiného, naopak kategorie U9 s tím spíše částečně souhlasila. V dalších postojích se jednotlivé spartánské kategorie výrazně nelišily v průměrných hodnotách, kterými jednotlivé kladné i záporné výroky hodnotily. U odpovědí hráčů z Tempa došlo, stejně tak jako ve Spartě, v první polovině postojů dotazníku PACEScz opět jen k jednomu statisticky významnému rozdílu rovněž v postoji II. V kategorii U11 došlo ke 100 % nesouhlasu s negativním výrokem v tomto postoji, tedy $\bar{x}_{TEM11}=1,00$, velmi blízká byla průměrná hodnota tohoto postoje II v kategorii U9, $\bar{x}_{TEM9}=1,09$. Naopak lišila se hodnota v kategorii U10, která vyslovila mírnější nesouhlas, který měl hodnotu $\bar{x}_{TEM10}=1,42$. V druhé části postojů byly nalezeny hned čtyři výsledky v postojích, které se projeví jako statisticky významné oproti třem u Sparty. Ovšem v průměrných hodnotách nebyly výsledky až tak odlišné oproti Spartě. Největší rozdíl jsme našli v postoji XVI, kde podobně silný souhlas projevily obě starší kategorie U10 a U11, $\bar{x}_{TEM10}=6,74$ a $\bar{x}_{TEM11}=6,50$, avšak nejmladší kategorie U9 přidala velmi mírný souhlas s výrokem, že pohybová aktivita jim dávala velmi silný pocit úspěchu a ohodnotila ho jako $\bar{x}_{TEM9}=5,65$.

Velmi překvapivě pak dopadlo zjišťování toho, kolik procent dětí, kteří hrají fotbal ve věku 8-11 let, navštěvuje i jiný sportovní kroužek či sportovní klub. Jak jsem již zmínil ve výsledkové části, až 55 % respondentů nenavštěvuje žádný jiný sport či kroužek, což je v mladším školní věku velmi překvapivé. Jelikož, jak píše Plachý a Procházka (2014), základem je, aby dítě bylo v pohybu ideálně každý den, ne však pouze na fotbale, ale zároveň by mělo provozovat rovněž spontánní pohybovou aktivitu či dokonce chodit na doplňkové sporty jako gymnastiku, plavání, atletiku, či bojové sporty, jež děti všeobecně rozvíjí. Před dotazníkovým šetřením jsem předpokládal, že budou mít děti z Tempa více času a prostoru věnovat se i dalším sportovním aktivitám, ale dle zmíněných procentuálních výsledků se tento předpoklad nepotvrdil, jelikož jak

ve Spartě, tak v Tempu odpovědělo přesně 55 % respondentů, že nenavštěvují jiný sportovní kroužek. Pokud se blíže podíváme na sporty, které zbylých 45 % respondentů navštěvuje, je patrné, že mezi nejpopulárnější patří se 17 % plavání a s 11 % atletika. Je zřejmé, že respondenti ze Sparty pravděpodobně tedy nemají tolik času se věnovat dalším sportům, a když už nějaké navštěvují, jsou to prakticky pouze sporty doplňkové, které jim mohou pomoci i ve fotbale. V odpovědích spartánských respondentů totiž vidíme velmi úzké pole dalších sportů, a to plavání, atletiku a pak sporty zastoupené pouze jednou či dvěma odpověďmi - pálkovací hry, hokej či florbal. Naopak u respondentů z Tempa, kteří tedy rovněž nemají tolik volného času pro další sportovní aktivity, jsme našli mnohem širší paletu dalších sportů, které děti mimo fotbalu navštěvují, např. atletika, plavání, pálkovací sporty, úpolové sporty, gymnastika, hokej, florbal, volejbal, veslování či parkour.

V poslední výzkumné otázce jsme se zaměřili na důvod, proč děti ve věku 8-11 let vlastně nejčastěji fotbal hrají. Předpokládal jsem, že někdo chce na fotbal chodit kvůli tomu, že tam chodí jeho kamarád, jiní kluci si potrpí na skvělý tým, zábavné tréninky či oblíbené trenéry. Dle výsledků šetření nejčastěji respondenti označovali odpověď „trénuje nás dobrý trenér a máme dobré tréninky“, hned 42 % z nich. Avšak překvapivě kousek za touto odpovědí se podle procentuálního výsledku umístila možnost „rád se pohybuji“, kterou volilo 33 % respondentů. Očekávaná odpověď, protože „máme skvělý tým“, byla zaznamenána pouze u 15 % odpovědí. Ještě méně bylo přisouzeno možnosti „chodí sem můj kamarád“, kterou volilo pouhých 10 respondentů z Tempa, což činilo 8 % a kvůli rodičům dochází na fotbal jen 2 % respondentů, opět jsou to hráči Tempa. Mezi hráči Sparty je nejvýraznějším důvodem působení ve fotbale faktor „dobrého trenéra a dobrého tréninku“, 44 % respondentů, a faktor „rád se pohybuji“, který označilo rovněž dostatek respondentů, konkrétně 40 %. Již pouhých 16 % hráčů Sparty, zde působí z důvodu skvělého týmu. Naopak u Tempa vidíme různorodější odpovědi, i když rovněž oni volili nejčastěji „dobrého trenéra a dobrý trénink“ (41 %), dále možnost „rád se pohybuji“ (29 %). „Máme skvělý tým“ pak volilo 14 % respondentů, podobně jako to bylo v odpovědi „chodí sem můj kamarád“ 13 %.

6. Závěr

Ve své diplomové práci jsem si dal za cíl zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybové aktivitě ve věku 8-11 let pomocí anonymního dotazníkového šetření ve dvou vybraných klubech, včetně porovnání míry shody v jednotlivých postojích. Ke splnění tohoto cíle jsem použil dva dotazníky, standardizovaný postojový dotazník PACEScz a nestandardizovaný dotazník vytvořený právě pro potřeby této práce, který zjišťuje bližší informace o respondentech a jejich vztahu a postojích k fotbalu a fotbalovému tréninku.

Byl jsem rád, že jsem mohl porovnat dva týmy s odlišnými podmínkami v tréninkovém procesu, jelikož mi to pomohlo v tom, že pokud bych se chtěl posouvat ve své trenérské práci dále, je zapotřebí podobné náhledy tréninkových jednotek navštěvovat častěji. Zaujalo mne, že i když oba týmy mají určitou koncepci, tak vedení v tréninkové jednotce bylo velmi různorodé. To se odvíjí i ve výsledcích celé diplomové práce o postojích k pohybové aktivitě. Zjistil jsem to, co jsem tušil, že práce s dětmi je velmi zajímavá a náročná. Děti si lehce získáte, ale zároveň k nim lehce ztratíte důvěru, proto by se všichni budoucí trenéři měli na každý trénink důkladně připravovat. Z mé práce vyplývá, že rozdíl není vždy jen v samotném jméně klubu, ale v celkovém přístupu trenérů, kteří vedou děti nejen ve fotbalovém životě, ale i svým chováním je vychovávají, jelikož v tomto věku jsou pro ně velkým vzorem.

Z práce nám vyplývá, že hráči z Tempa měli patrně pozitivnější postoje k pozitivním výrokům v jednotlivých postojích a zároveň projevovali silnější nesouhlas s výroky negativními ve zkoumaných postojích k pohybové aktivitě než hráči ze Sparty. Jak jsem již zmiňoval v diskuzi, může to mít různorodé důvody od enormního tlaku ze strany klubu, či rodičů, přes samotné zájmy dítěte. Bylo by určitě lepší, aby děti v přípraveckých kategoriích měly více času na docházení i do jiného sportovního kroužku a rozvíjely více všestrannost nad specializací, než jak to bylo patrné z výsledků, dle kterých přesně 55% hráčů odpovědělo, že nedochází do žádného jiného sportovního kroužku. Samozřejmě ne vždy to z časových důvodů ze stran rodičů jde. Pozitivně bych zhodnotil, že většina hráčů má své trenéry hodně rádo, což by mělo být samozřejmostí, ale ne vždy tomu tak je a bude.

V neposlední řadě bychom si měli všichni uvědomit, že při práci s dětmi by měla převažovat radost ze hry nad výsledky a slávou, minimálně v těchto kategoriích. V tomto věku je zapotřebí u dětí budovat lásku k fotbalu, vztah k pohybu a sportu samotnému a vést k základům kolektivní spolupráce.

7. Přehled použitých zdrojů

A. Literární zdroje

1. BARTÍK, P. (2012). *Primary School Students' Attitudes Towards Physical Education and Sports in Central Slovak Region. European researcher*, 32(10-2), 1788-1791.
2. BISCHOPS, K. a GERARDS, H-W. *Coaching tips for children's soccer*. Aachen: Meyer & Meyer, 1999a. ISBN 3-89124-529-7.
3. BISCHOPS, K. a GERARDS, H-W. *Junior soccer: a manual for coaches*. Oxford: Meyer & Meyer, 1999b. ISBN 1-84126-000-2.
4. BOMPA, T. O. a HAFF, G. *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics, c2009, xii, 411 p. ISBN 07-360-7483-X.
5. BOUCHARD, C. a KATZMARZYK, P. *Physical activity and obesity*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2000. ISBN 978-0880119092.
6. BRŮNA, V. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1908-5.
7. BUNC, V. *Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti*. In VOBR, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2006.
8. BUZEK, M. a PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*. Olympia, Praha 1999, ISBN 80-7033-596-3
9. CASPERSEN, C. J. *Physical activity epidemiology : Concepts, methods, and applications to exercise science*, 1989. In MARCUSOVÁ, H. B. FORSYTHOVÁ, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. Olomouc : Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
10. CLICK, P. a PARKER, J. *Caring for school-age children*. 6th ed. Belmont, CA: Wadsworth/Cengage-Learning, c2012. ISBN 978-1111298135.
11. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Vyd. 3., opr. Brno: Doplněk, 2002. ISBN 80-7239-107-0.
12. ČÁP, J. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-22967-0.
13. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac.

- vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 80-04-23248-5.
14. DOBRÝ, L. *Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. Tělesná výchova a sport mládeže*, 71(3), 4-13, 2009.
 15. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRAČMAR, B., PSOTTA, R., SÜSS, V. *Kinantropologie a pohybové aktivity*, 2009. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
 16. DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
 17. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: Olympia, 2005. 152 s. ISBN 80-7033-933-0.
 18. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8.
 19. FRÖMEL, K., FORMÁNKOVÁ, S., a SALLIS, J. F. *Physical activity and sport preferences of 10 to 14 year old children: A 5 year prospective study. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 32(1), 11-16, 2002.
 20. FRÖMEL, K., NOVOSAD J., SVOZIL Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
 21. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2001. Děti a sport. ISBN 80-729-0063-3.
 22. HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303x.
 23. HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-415-X.
 24. HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-7367-628-5.
 25. HENDL, J. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Páté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0981-2.
 26. HODANĚ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. ISBN 80-7067-782-1.
 27. HOŠEK, V. *Vytváření postojů ke sportu ve školní TV*. In Sborník vědecké rady

- ÚV ČSTV. Praha: Olympia, 1990, č. 21, s. 83.
28. JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
29. JANSÁ, P., DOVALIL, J., a kol. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. 298 s. ISBN 80-903280-8-3.
30. JANSÁ, P., KOCOUREK, J., VOTRUBA, J., a Dašková, B. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK, 2005.
31. JANSÁ, P., PERIČ, T. *Vztah dětí k tělocviku a sportu*. 1994. In JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
32. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z. a PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
33. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, Edice Atletika, 2009. 244 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
34. KERN, H., MEHL, Ch., NOLZ, H., PETER, M. a WINTERSPERGER, R. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Přeložila Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-121-2.
35. KRECH, D., CRUTCHFIELD, R. S., BALLACHEY, E. T. (1968). *Člověk ve společnosti*. In HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-415-X.
36. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí: [koordináční a kondiční gymnastická cvičení]*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
37. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kolektiv. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. 280 s. ISBN 80-7169-725-7.
38. KUČERA, M., KOLÁŘ, P. a DYLEVSKÝ I., a kol. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
39. KUDLÁČEK, M. a FRÖMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3128-4.
40. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 368s. ISBN - 80-247-1284-9
41. MÁČEK, M. a RADVANSKÝ, J. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, c2011. ISBN 9788072626953.

42. MARCUSOVÁ, H. B. FORSYTHOVÁ, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. Olomouc : Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
43. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-797-7.
44. MEDEKOVÁ, H. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*, 1992. In KAPLAN, A. Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studium jeho role ve školní tělesné výchově. Disertační práce. Praha: UK FTVS, 2001. 146 s.
45. MĚKOTA, K. a CUBEREK, R.. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
46. MORRIS, T., a ROGERS, H. *Measuring motives for physical activity*. In *Sport and Chance of Life: Proceedings of 2004 International Sport Science Congress* (s. 242–250), 2004. Seoul, Korea: KAHPERD.
47. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
48. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-555-5.
49. PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
50. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
51. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
52. PERIČ, T., LEVITOVÁ, A. a PETR, M. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
53. PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L. *Učebnice fotbalu: pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
54. PSOTTA, R. *Analýza intermitentní pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2003. 124 s. ISBN 80-246-0692-5.
55. RIEGEROVÁ, J., PŘIDALOVÁ, M. a ULBRICHOVÁ, M. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.

56. RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK FTVS, 2006.
57. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 8085931486.
58. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.
59. SABISTON, P. *Making Youth Soccer Fun! Ages 4 To 8: A Coaching Guide*. BookPatch LLC, 2015. ISBN 978-16-827-3010-2.
60. SIGMUND, E. a SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
61. SIGPAH (Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health). In KALMAN, M., HAMŘÍK, Z. a PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
62. SKUTIL, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
63. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
64. SLEPIČKA, P., a SLEPIČKOVÁ, I. Sport z pohledu české společnosti-II. *Česká kinantropologie*, 6(2), 7-21, 2002.
65. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
66. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
67. SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
68. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
69. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled sociální psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0929-1.

70. ŠLOSÁR, V. *Postoje žiakov základných škôl v rozvoji zájmu detí o cvičení*. In JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
71. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-421-7.
72. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
73. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
74. VOTÍK, J. *Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2003. 140 s, ISBN 80-247-0463-3.
75. VOTÍK, J., BENEŠOVÁ, D. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalová cvičení a hry*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3576-4.
76. VOTÍK, J., ZALABÁK, J., BURSOVÁ, M. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
77. VRBAS, J. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5404-2
78. VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.
79. WEIN, H. *Developing youth football players*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2007. ISBN 0736069488.

B. Internetové zdroje

1. BARTLETT, J. D., CLOSE, G. L., MacLAREN, D. P. M., GREGSON, W., DRUST, B. a MORTON, J. P. *High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: Implications for exercise adherence*. Journal of Sports Sciences, 29(6), p. 547–553, 2011.
[online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/profile/Jon_Bartlett/publication/50229381_High-intensity_interval_running_is_perceived_to_be_more_enjoyable_than_moderate-intensity_continuous_exercise_Implications_for_exercise_adherence/links/02e7

[e529765c8d6bdd000000.pdf](#)

2. BOUCHARD, C., a SHEPHARD, R. J. *Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign: Human Kinetics, 1994. [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97580-000>
3. CARRARO, A., YOUNG, M. C. a ROBAZZA, C. A Contribution to the Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian Sample. *Social Behavior and Personality*, 36(7), p. 911–918, 2008. [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: https://www.academia.edu/20557281/A_CONTRIBUTION_TO_THE_VALIDATION_OF_THE_PHYSICAL_ACTIVITY_ENJOYMENT_SCALE_IN_AN_ITALIAN_SAMPLE
4. CIHLÁŘ, D., a FIALOVÁ, L. Závislost známky na motorické výkonnosti u žáků druhého stupně základních škol v okrese Ústí nad Labem a jejich vztah ke školní tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 16(3), 71-80, 2012. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/21463760-Zavislost-znamky-na-motoricke-vykonnosti-u-zaku-druheho-stupne-zakladnich-skol-v-okrese-usti-nad-labem-a-jejich-vztah-ke-skolni-telesne-vychove.html>
5. CORBIN, C. B., PANGRAZI, R. P., FRANKS, B. D. *Definitions: Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Reseach Digest*, 2000, vol. 3, no. 9, p. 1–8. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=ED470696>
6. GILBERT, C. N., a RICKETTS, K. G. (2008). *Children's Attitudes Toward Older Adults and Aging: A Synthesis of Research*. *Educational Gerontology*, vol. 34(issue 7), pp. 570-586. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601270801900420?src=recsys&journalCode=uedg20>
7. HŮLKA, K., VÁLKOVÁ, H., BĚLKA, J., a VÁLEK, Š. (2014). Transformace anglické verze dotazníku physical activity enjoyment scale (PACES) do českého jazyka. *Česká kinantropologie*, 18(1), 63–71. [online]. [cit. 2019-03-08]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/25754093-Transformace-anglicke-verze-dotazniku-physical-activity-enjoyment-scale-paces-do-ceskeho-jazyka.html>
8. JÍRA, O. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: IDM MŠMT, 1997. [online]. [cit. 2019-02-26]. Dostupné z: <http://www.vyzkum->

mladez.cz/zprava/1157352599.pdf

9. KENDZIERSKI, D. a DECARLO, K. J. *Physical Activity Enjoyment Scale: two validation studies*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13(1), p. 50–64, 1991. [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/232435324_Physical_Activity_Enjoyment_Scale_Two_validation_studies
10. KENNY, E., a TAOISEACH, A. *Get active! Physical Education, Physical Activity and sport for Children and Young People: A Guiding Framework*. Ireland: Department of Education and Skills, 2012. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: https://pdst.ie/sites/default/files/Get_Active_Booklet%20NEW%20SMALL.pdf
11. MOORE, J. B., YIN, Z., DUDA, Z., GUTIN, B. a BARBEAU, P. *Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale*. Journal of Applied Sport Psychology. 2009, 21(S1), S116 - S129. [online]. [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/229117634_Measuring_Enjoyment_of_Physical_Activity_in_Children_Validation_of_the_Physical_Activity_Enjoyment_Scale
12. MOTL, R. W., BERGER, B. G. a LEUSCHEN, P. S. The role of enjoyment in the exercise-mood relationship. International Journal of Sport Psychology, 31(3), p. 347–363, 2000. [online]. [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/279764434_The_Role_of_Enjoyment_in_the_Exercise-Mood_Relationship
13. MRNUŠTÍK, P. *Verifikace výzkumných technik DEMOR a PACES pro užití u mládeže ve věku 1. a 2. stupně ZŠ (pilotní studie)*. Brno, 2016. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Prof. PhDr. Hana Válková, CSc. [online]. [cit. 2019-03-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/lhqax/Verifikace_vyzkumnych_technik_DEMOR_a_PACES_pro_uziti_u_mladeze_ve_veku_1._a_2._stupne_ZS_pilotni_studie.pdf
14. MŠMT. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež, Praha 2002. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&biw=1366&bih=680&ei=MhKEXJqsDcHDwAKnqLX4Dg&q=Volný+čas+a+prevence+u+dět%C3%A0D+a+mládeže+mládeže+a+tělovýchovy+odbor+pro+mládež&oq=Volný+čas+a>

[+prevence+u+dět%C3%AD+a+mládeže+mládeže+a+tělovýchovy+odbor+pro+mládež&gs_l=psy-ab.3..35i39.1562.1562..2054...0.0..0.55.55.1.....0....1..gws-wiz.....0i71.po9APsQbEH4#](#)

15. MUŽÍK, V., a VLČEK, P. *Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. [online]. [cit. 2019-02-26]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/50904348_Skola_a_zdravi_pro_21_stoleti_2010_skola_pohyb_a_zdravi_vyzkumne_vysledky_a_projekty
16. PAXTON, R. J., NIGG, C., MOTL, R. W., YAMASHITA, M., CHUNG, R. et al. Physical Activity Enjoyment Scale Short Form-Does It Fit for Children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), p. 423–427, 2008. [online]. [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2008.10599508>
17. PTÁČEK, R., KUŽELOVÁ, H. (ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. 2013. [online]. [cit. 2019-02-26]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf
18. SCANLAN, T. K., CARPENTER, P. J., SCHMIDT, G. W., SIMONS, J. P., a KEELER, B. *An introduction to the sport commitment model*. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 15, 1–15, 1993. [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=2ahUKEwjEsZOB_fzgAhUh5uAKHWfeAzUQFjADegQICBAC&url=https%3A%2F%2Fopen.library.ubc.ca%2Fmedia%2Fdownload%2Fpdf%2F831%2F1.0077041%2F1&usq=AOvVaw02T_jnjwsvEUMlrryqZmh SCHAAL, S. *Becoming a Health-Promoting School: Effects of a 3-Year Intervention on School Development and Pupils* *Topics and Trends in Current Science Education* (pp. 435-452): Springer, 2014. [online]. [cit. 2019-02-26]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/299674541_Becoming_a_Health-Promoting_School_Effects_of_a_3-Year_Intervention_on_School_Development_and_Pupils
19. WHO- World Health Organisation (2014). *Obesity and overweight*. . [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
20. ZYKMUND, O. *Analýza pohybových her na základě intenzity vnitřního zatížení u žáků základní školy*. Olomouc, 2016. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

[online]. [cit. 2019-03-08].Dostupné z:

<https://theses.cz/id/wsc75j/ZYKMUND.pdf?info=1;isslret=Č%C3%ADžkové%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dondřej%20č%C3%ADžek%26start%3D4>

Přehled obrázků v textu

Obrázek 1 Struktura pohybových aktivit dle SIGPAH (2004, in Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009) (Klíčová slova: pohybová aktivita, tanec, tělesná výchova, aktivní hra, aktivní domácí práce, pohybová rekreace, sport, aktivní transport)	13
Obrázek 2 Listina práv mladého fotbalisty dle Weina (2007) (Klíčová slova: právo na prožitek, právo na “ dětskou“ hru, právo na účast v zápase, právo na bezpečnou hru, právo na účast ve všech rolích, právo na vzdělaného trenéra, právo na získání zkušeností řešením různých situací, právo hrát i když se nestanu šampionem)	22
Obrázek 3 Očekávání dětí od vstupu do fotbalového klubu dle Bishopse a Gerardse (1999) (Klíčová slova: potřeby dětí, variabilita, pestrost, pohyb, soutěžení, úspěch, pochvala, povzbuzení)	32
Obrázek 4 Model „Dětský fotbal jak má být,, (Bischops a Gerards, 1999a) (Klíčová slova: fotbal pro děti, spolupráce klubu se školkou/školou, kvalifikovaní trenéři, volnočasová aktivita, variabilnost a vhodnost tréninku, spolupráce s rodiči)	33
Obrázek 5 Standartní profil trenéra dětí dle Bishopse a Gerardse (1999a) (Klíčová slova: trenér dětí, odborná způsobilost, řešení problémů, komunikace s dětmi i rodiči, zkušenost, pestrost a zábavnost tréninku, zpětná vazba-pochvala)	42
Obrázek 6 Funkce a chování trenéra při fotbalovém utkání (Bischops a Gerards, 1999a) (Klíčová slova: funkce trenéra, vzor, přesnost, spolehlivost, povzbuzení a pochvala, pečlivost a fair play, pravidelnost, spolupráce s rodiči, kontrola chování)	43

Přehled tabulek v textu

Tabulka 1 Základní charakteristika souboru – počet respondentů a jejich věk....	57
Tabulka 2 Průměrné hodnocení v jednotlivých postojích I-XVIII dotazníku PACEScz v jednotlivých kategoriích a celkově v klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha.	63
Tabulka 3 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U9 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	64
Tabulka 4 Porovnání postojů X– XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U9 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	65
Tabulka 5 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U10 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	66
Tabulka 6 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U10 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	66
Tabulka 7 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz v kategorii U11 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	67
Tabulka 8 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz v kategorii U11 ve fotbalových klubech AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	67
Tabulka 9 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu AC Sparta Praha	68
Tabulka 10 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu AC Sparta Praha	69
Tabulka 11 Porovnání postojů I – IX z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu FC Tempo Praha	70

Tabulka 12 Porovnání postojů X – XVIII z dotazníku PACEScz mezi kategoriemi U9 - U11 ve fotbalovém klubu FC Tempo Praha	71
Tabulka 13 Četnost odpovědí v otázce fotbalového vzoru	79

Přehled grafů v textu

Graf 1 Počet dětí v rámci věkových kategorií u vybraných klubů	58
Graf 2 Průměrné hodnocení v jednotlivých postojích dotazníku PACES v klubu AC Sparta Praha a FC Tempo Praha	62
Graf 3 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 3 nestandardizovaného dotazníku: Kolikrát týdně máš fotbalový trénink?	72
Graf 4 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 4 nestandardizovaného dotazníku: Od kolika let se věnuješ fotbalu?	72
Graf 5 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu bez rozdílu klubové příslušnosti	73
Graf 6 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu v klubu FC Tempo Praha.....	74
Graf 7 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 5 nestandardizovaného dotazníku: Provozované sportovní kroužky mimo fotbalu v klubu AC Sparta Praha.....	74
Graf 8 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 6 nestandardizovaného dotazníku: Čemu dáváš ve fotbale přednost?	75
Graf 9 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 7 nestandardizovaného dotazníku: Proč chodíš na fotbal?	76
Graf 10 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 9 nestandardizovaného dotazníku: Své trenéry mám?	77
Graf 11 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 8 nestandardizovaného dotazníku: Kolik volného času mi zabírá fotbal?	77
Graf 12 Procentuální vyjádření výsledků v otázce 10 nestandardizovaného dotazníku: Máš fotbalový vzor?	78

Přílohová část

Přehled přílohové části

1. Originální verze dotazníku PACEScz

Česká verze dotazníku PACEScz

Prosím, zaznačte, jak se momentálně cítíte po pohybové aktivitě, tréninkové jednotce nebo vyučovací jednotce, kterou jste právě absolvoval/a. Zakroužkuj 1 pro „vůbec nesouhlasím“, ... až 7 pro „úplně souhlasím“.

Aktivita mě baví	1	2	3	4	5	6	7	Aktivitu nenávidím
Aktivita mě nudí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě zajímá
Aktivita se mi nelíbí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita se mi líbí
Aktivita mě těší	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě netěší
Aktivita mě dokáže velmi zaujmout	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě nedokáže vůbec zaujmout
Aktivita není vůbec zábavná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je zábavná
Aktivita mě nabíjí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě vyčerpává
Aktivita mě deprimuje	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě rozveselí
Aktivita je příjemná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je nepříjemná
Při aktivitě se cítím fyzicky dobře	1	2	3	4	5	6	7	Při aktivitě se cítím fyzicky špatně
Aktivita je povzbuzující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec povzbuzující
Aktivita mě velmi frustruje	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě vůbec nefrustruje
Aktivita je velmi potěšující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec potěšující
Aktivita je velmi radostná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec radostná
Aktivita není vůbec stimulující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je velmi stimulující
Aktivita mi dává silný pocit úspěchu	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mi nedává silný pocit úspěchu
Aktivita je velmi osvěžující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec osvěžující
Cítil/a jsem, že bych raději dělal/a něco jiného	1	2	3	4	5	6	7	Cítil/a jsem, že není nic jiného, co bych dělal/a raději

2. Upravený dotazník PACEScz pro účely diplomové práce

Česká verze dotazníku PACEScz

Prosím, zaznačte, jak se momentálně cítíte po pohybové aktivitě, tréninkové jednotce nebo vyučovací jednotce, kterou jste právě absolvoval/a. Zakroužkuj 1 pro „vůbec nesouhlasím“, ... až 7 pro „úplně souhlasím“.

1 pro vůbec nesouhlasím

2 pro nesouhlasím

3 pro částečně nesouhlasím

4 ani souhlas, ani nesouhlas

5 pro částečně souhlasím

6 pro souhlasím

7 pro úplně souhlasím

Aktivita mě baví	1	2	3	4	5	6	7	Aktivitu nenávídím
Aktivita mě nudí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě zajímá
Aktivita se mi nelíbí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita se mi líbí
Aktivita mě těší	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě netěší
Aktivita mě dokáže velmi zaujmout	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě nedokáže vůbec zaujmout
Aktivita není vůbec zábavná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je zábavná
Aktivita mě nabíjí	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě vyčerpává
Aktivita mě deprimuje	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě rozveselí
Aktivita je příjemná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je nepříjemná
Při aktivitě se cítím fyzicky dobře	1	2	3	4	5	6	7	Při aktivitě se cítím fyzicky špatně
Aktivita je povzbuzující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec povzbuzující
Aktivita mě velmi frustruje	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mě vůbec nefrustruje
Aktivita je velmi potěšující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec potěšující
Aktivita je velmi radostná	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec radostná
Aktivita není vůbec stimulující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita je velmi stimulující
Aktivita mi dává silný pocit úspěchu	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita mi nedává silný pocit úspěchu
Aktivita je velmi osvěžující	1	2	3	4	5	6	7	Aktivita není vůbec osvěžující
Cítil/a jsem, že bych raději dělal/a něco jiného	1	2	3	4	5	6	7	Cítil/a jsem, že není nic jiného, co bych dělal/a raději

3. Nestandardizovaný dotazník pro hráče 8-11 let

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Bc. Jan Lanhaus, student navazujícího magisterského studia UK FTVS, obor tělesná výchova a sport, nestandardizovaný anonymní dotazník pro potřeby diplomové práce

Dotazník pro hráče

zakřížkujte do políčka vždy pouze jednu odpověď



vzor

1. Pohlaví

Chlapec

Dívka

☐☐

2. Kolik ti je let

8

9

10

11

☐☐☐☐

3. Na fotbalový trénink docházíš ?

☐

1x týdně

☐

2x týdně

☐

3x týdně

☐

4x týdně

4. Od kolika let se věnuješ fotbalu

a) dříve než 7 let

☐

b) Od 7 let

☐

c) Od 8 let

☐

d) Od 9 let

☐

5. Chodíš ještě do jiného sportovního kroužku kromě fotbalu?

☐

atletika
karate)

☐

hokej

☐

plavání

☐

úpolové sporty (judo,

☐

gymnastika

☐

žádný

☐

jiné

.....
.....

6. Ve fotbale dávám raději přednost

☐

tréninku

☐

zápasu

☐

oběma stejně

☐ nemám rád ani jedno

7. Proč chodíš na fotbal?

☐ chodí sem můj kamarád

☐ máme skvělý tým

☐ trénuje nás dobrý trenér a máme dobré tréninky

☐ rád se pohybuji

☐ kvůli rodičům

8. Kolik volného času mi zabírá fotbal (včetně tréninků, zápasů, turnajů)

☐ málo

☐ tak akorát

☐ hodně, ničemu jinému se nestíhám ve volném čase věnovat

9. Své trenéry mám:

☐ hodně rád/a

☐ rád/a

☐ nerád/a

10. Máš ve fotbale nějaký vzor?

☐ ano

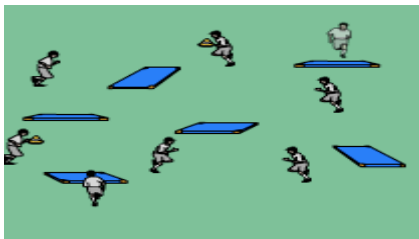
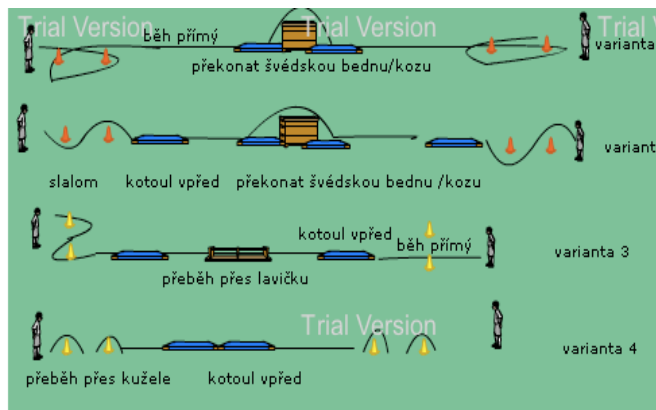
☐ ne

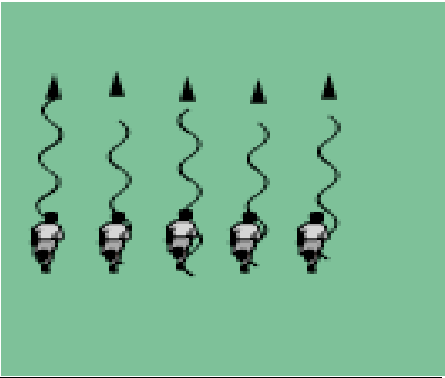
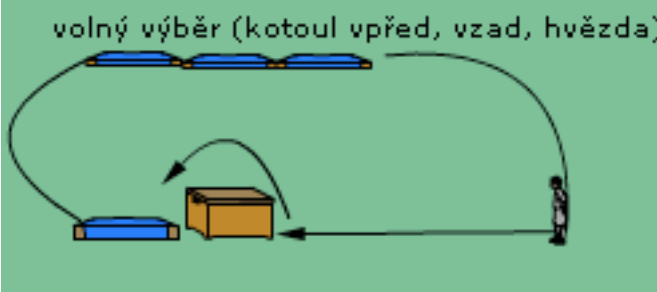
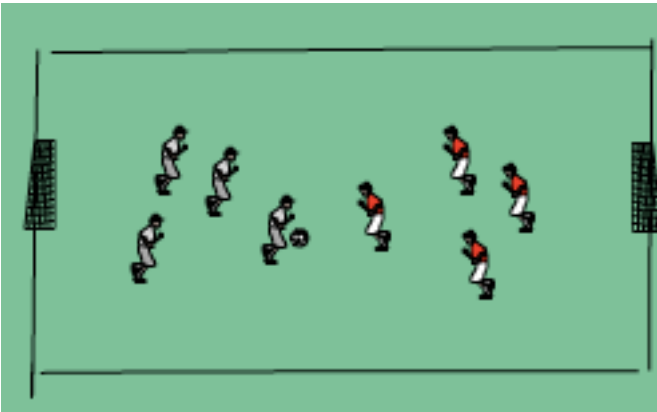
V případě kladné odpovědi napište jedno jméno Vašeho vzoru

.....
.....

4. Předloha tréninkové jednotky

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU		
Klub :	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo :	Datum, hodina :	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněnky		
Počet hráčů :	Trenéři :	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		

Část TJ Délka	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní 5'	Docházka, zdravotní stav , volná manipulace s míčem, seznámení s obsahem TJ	
Úvodní 10 minut 5 minut	<p><u>1:POHYBOVÉ HRY</u> Baba se záchranou</p>  <p>žonglování s míčem</p>	<p>Základní honička se záchranou. Aby hráč nedostal babu musí udělat cvik na žíněnce Záchrana a) Kotoul na žíněnce b) Sed na žíněnce c) Leh d) Libovolný cvik</p> <p>20x Pravou nohou 20x Levou nohou 20x Střídání pravá, levá</p>
Hlavní 20+ min ut	<p><u>2: rychlostní závody</u></p> 	<p>Organizace: <u>2</u> : 1/3 rozvoj rychlosti a obratnosti formou vstřícné štafety</p> <p>Hráči jsou rozděleni na 3 -4 týmy dle počtu hráčů. Každý tým má půlku hráčů na jedné straně a půlku hráčů na druhé straně dráhy.</p> <p>Varianta 1 Oběhnout kužel během vpřed poté během vzad oběhnout první kužel následuje překonání švédské bedny a poté opět oběhnout kužele vpřed a následně vzad</p> <p>Varianta 2 Hráč vybíhá krátkou změnou směru vlevo následuje kotoul před, překonání švédské bedny a změna směru vpravo</p> <p>Varianta 3 Změna směru vpřed vzad, následuje přeběh přes lavičku a přímý běh vpřed</p> <p>Varianta 4 Přeběh přes kužele s následným kotoulem vpřed a opět přeběhnutí přes kužele</p>

<p>2x10</p>	<p>3: 1/2 Coerver</p>  <p>2/2 gymnastická průprava</p> 	<p>1/2 COERVER s míčem č. 1 dle metodické řady</p> <p>Varianta 1 Malíček palec vpřed jednou nohou PO: 2x P, 2x L nohou</p> <p>Varianta 2 Malíček, malíček, palec palec vpřed jednou nohou PO: 2x pravou, 2x levou nohou</p> <p>Varianta 3 Kombinace malíček palec pravou i levou nohou PO: 4x</p> <p>Varianta 4 Malíček, malíček jednou nohou obkroužit a vyvést druhou nohou</p> <p>2/2 Návuk skoku na trampolíně</p> <p>a) rozběh poté 3x odraz na trampolíně a dopad na duchnu (žínětku)</p> <p>b) rozběh a odraz na trampolíně s dopadem na duchnu</p> <p>c) rozběh s odrazem na trampolíně a přeskočením překážky (švédská bedna, lavička....)</p> <p>d) rozběh s odrazem na trampolíně do kotoulu s dopomocí trenéra</p>
<p>Závěrečná</p> <p>30'</p>	<p>4: Závěrečná hra</p> 	<p>3: Turnaj 3na3 /4na4</p> <p>hrací doba 4 minuty každý s každým</p> <p>Týmy které nehrají si vytvoří dvojice a hrají mezi sebou nožičkovou školku</p>

5. Záznam tréninkové jednotky SPARTA U11

ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY		
Klub : AC Sparta Praha U11	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : ZŠ WEBEROVA	Datum : 19.2.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněnky		
Počet hráčů : 17	Trenéři : 3 ze 3	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p style="text-align: center;">Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky;; organizace tréninkové jednotky;</p> <p style="color: red;">Tréninkové jednotky se zúčastnilo celkem 17 hráčů. Trenéři hned na začátku tréninku rozdělili kluky na 4 týmy a hlavní trenér přidal do této tréninkové jednotky tu věc, že v závodech a v závěrečném fotbale bojovali o celkové vítězství v tréninku. Pro závody vstřícné štafety byly vytvořeny 4 dráhy za použití dvou švédských beden a dvou gymnastických koz různých velikostí. Každou variantu šli hráči vždy 4x, aby si vyzkoušeli všechny velikosti překážek.</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u></p> <p>Hráči působili velmi natěšeně na každé cvičení. V závodech kluci měli velkou snahu vyhrát kteroukoliv variantu a vždy se v rámci týmu hezky podporovali.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u></p> <p>Trenéři vedli veškeré cvičení velmi svědomitě za použití různých didaktických stylů. Při závodech mne zaujalo, že trenéři využívali při startování závodu signály na různé podněty.</p>		

6. Záznam tréninkové jednotky SPARTA U10

ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY		
Klub : AC Sparta Praha U10	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : ZŠ WEBEROVA	Datum : 20.2.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněny		
Počet hráčů : 18	Trenéři : 2 ze 3	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p style="text-align: center;">Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky;; organizace tréninkové jednotky;</p> <p style="color: red;">Tréninkové jednotky se zúčastnilo celkem 18 hráčů. Pro závody vstřícné štafety byly vytvořeny 4 dráhy za použití dvou švédských beden a dvou gymnastických koz různých velikostí. Každou variantu šli hráči vždy 4x, aby si vyzkoušeli všechny velikosti překážek.</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u> Hráči působili velmi koncentrovaně. Při skoku na trampolíně se někteří hráči báli vyzkoušet těžší variantu gymnastických dovedností.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u> Trenéři jeli přesně podle předem připravené tréninkové jednotky. Trenéři využívali po celou dobu papír, který měli v ruce a díky tomu mohla být tréninková jednotka trochu pomalejší než některé jiné.</p>		

7. Záznam tréninkové jednotky SPARTA U9

ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY		
Klub : AC Sparta Praha U9	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : ZŠ WEBEROVA	Datum : 22.2.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněnky		
Počet hráčů : 10	Trenéři : 2 ze 3	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p>Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky; organizace tréninkové jednotky.</p> <p>Z důvodu jarních prázdnin a zranění hráčů v týmu se tréninkové jednotky zúčastnilo pouze 10 hráčů z celkově 18.</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u> Hráči plnili veškeré stanovené úkoly, které jim trenéři v celé tréninkové jednotce rozdávali.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u> Trenéři si předem připravili veškeré pomůcky, proto měli poté snadnější práci a lepší využití času v TJ. Musím kladně pochválit, že trenéři se snažili kombinovat didaktické styly.</p>		

8. Záznam tréninkové jednotky TEMPO U11

ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY		
Klub : FC Tempo Praha U11	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : ZŠ Jitřní	Datum : 15.3.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněnky		
Počet hráčů : 22	Trenéři : 3 ze 4	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p style="text-align: center;">Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky;; organizace tréninkové jednotky;</p> <p style="color: red;">Tréninkové jednotky se zúčastnilo celkem 23 hráčů. Trenéři měli k dispozici 2 tělocvičny a tak trénink rozdělili na 2 party a trénink absolvovali stejný zároveň ve dvou tělocvičnách, kromě úvodní pohybové hry. Místo nožičkové soutěže na závěr hráli kluci soutěž na přihrávky s převzetím na chodbě mezi tělocvičnami.</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u> Hráči působili velmi natěšeně na každé cvičení. V závodech kluci měli velkou snahu vyhrát kteroukoliv variantu a vždy se v rámci týmu hezky podporovali.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u> . Moc se mi líbila celková organizace tréninku, vše mělo parametry celého pozorování. Trenéři byli svědomitě připraveni a prodlevy mezi cvičení byly minimální. Co se týče didaktických stylů, trenéři využívali styly převážně formou otázek.</p>		

9. Záznam tréninkové jednotky TEMPO U10

ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY		
Klub : FC Tempo Praha U10	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : Rakouské Gymnázium OEGP	Datum : 26.2.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněny		
Počet hráčů : 31	Trenéři : 6 z 6	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p>Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky;; organizace tréninkové jednotky;</p> <p style="color: red;">Tato kategorie má děti rozdělené na 2 skupiny podle výkonnostního rozdělení. V První skupině bylo 16 dětí a tato skupina trénuje od 16:40 do 18:10 poté plynule navazuje druhá skupina, která začíná od 18:10 a končí v 19:40. V druhé skupině bylo 15 hráčů</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u> Hráči působili velice jistě ve všech cvičení. Trenéři ve cvičení na trampolíně přidali i závěrečné těžší prvky. Celková atmosféra v tréninku byla dle subjektivních pocitů jednou z nejlepších.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u> Tím, že k realizaci tréninkové jednotky bylo k dispozici 6 trenérů, tak tréninková jednotka neměla skoro žádné časové prostoje. Hezká komunikace od trenérů směrem k hráčům. Při vedení tréninkové jednotky bylo k vidění velmi pěkného vztahu trenérů k dětem. Nezaznamenal jsem žádné rozdíly mezi oběma tréninkovými jednotkami.</p>		

10. Záznam tréninkové jednotky TEMPO U9

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU		
Klub : FC Tempo Praha U9	Číslo TJ :	Délka TJ : 90 minut
Místo : Rakouské Gymnázium OEGP	Datum : 8.3.2019	
Pomůcky : mety, kužele, míče č.1, branky, rozlišovací trika, bedny, žíněny		
Počet hráčů : 23	Trenéři : 4	
Cíl, záměr TJ : rozvoj rychlosti a obratnosti, vedení míče, gymnastické dovednosti, hra		
<p style="text-align: center;">ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY</p> <p style="text-align: center;">Plnění stanovených úkolů hráči – klady a nedostatky;; organizace tréninkové jednotky;</p> <p style="color: red;">Tréninku nejmladší kategorie klubu FC Tempo Praha se zúčastnilo 23 hráčů. Tréninkovou jednotku vedli 4 trenéři. Dle trenéra zde funguje velmi dobře spolupráce s klubem AC Sparta Praha.</p> <p><u>Plnění stanovených úkolů hráči</u> Hráči působili velice jistě ve všech cvičení. Trenéři ve cvičení na trampolíně přidali i závěrečné těžší prvky.</p> <p><u>Vedení tréninkové jednotky</u> Někteří trenéři se v úvodní pohybové hře zapojili s hráči do pohybové hry, pěkná změna oproti ostatním tréninkovým jednotkám. Celkově byl průběh po celou dobu řízen různými didaktickými styly.</p>		

11. Informovaný souhlas klubu – AC Sparta Praha

Informovaný souhlas s účastí vybraných kategorií vašeho klubu na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhausem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenéři všech týmů odsouhlasili zapojení všech hráčů do tohoto dotazníkového šetření.

Klub AC Sparta Praha souhlasí s účastí vybraných kategorií (U9,U10,U11) na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhause pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuje, že byl řádně seznámen s postupem a způsobem účasti všech hráčů z vybraných kategorií na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne 1.3.2019

Jméno a příjmení zástupce fotbalového klubu.....

Mgr. Jaroslav Vavříček

Podpis zástupce fotbalového klubu.....



12. Informovaný souhlas klubu – FC Tempo Praha

Informovaný souhlas s účastí vybraných kategorií vašeho klubu na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhousem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenéři všech týmů odsouhlasili zapojení všech hráčů do tohoto dotazníkového šetření.

Klub FC Tempo Praha souhlasí s účastí vybraných kategorií (U9,U10,U11) na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhouse pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuje, že byl řádně seznámen s postupem a způsobem účasti všech hráčů z vybraných kategorií na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne 10.3.2019

Jméno a příjmení zástupce fotbalového klubu.....Mgr. Janoslav Teplý.....

Podpis zástupce fotbalového klubu.....

FC TEMPO PRAHA, z.s.
Ve Lhotce 1045/3, 142 00 Praha 4
IČ: 00536288
e-mail: info@fctempo.cz
www.fctempo.cz -4-

13. Informovaný souhlas - SPARTA U11

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhausem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.

Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhausa pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne 19. 2. 2019

	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryty jména a příjmení respondentů i jejich zákonných zástupců, včetně podpisu v tomto informovaném souhlasu.

15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů i jejich zákonných zástupců, včetně podpisu v tomto informovaném souhlasu.

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

14. Informovaný souhlas - SPARTAU10

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhausem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.

Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhausa pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne ... 20.2.2019

	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

15. Informovaný souhlas - SPARTA U9

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci			
Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů			
<p>Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhousem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.</p> <p>Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhouse pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).</p> <p>V Praze dne <u>22.2.2019</u></p>			
	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisu v tomto informovaném souhlasu.

16. Informovaný souhlas - TEMPO U11

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci			
Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů			
<p>Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhousem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.</p> <p>Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhouse pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).</p> <p>V Praze dne <u>15.3.2019</u></p>			
	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

17. Informovaný souhlas – TEMPO U10

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhausem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.

Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhause pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne 26. 2. 2019

	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

18. Informovaný souhlas - TEMPO U9

Informovaný souhlas s účastí vašeho dítěte na dotazníkovém šetření pro diplomovou práci

Postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 8-11 let u vybraných klubů

Dotazníkové šetření pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. Janem Lanhausem pod vedením vedoucího práce PhDr. Mgr. Alešem Kaplanem, MBA, Ph.D. Cílem této práce je zjistit postoje dětí k fotbalu a pohybovým aktivitám ve věku 9-11 let u vybraných klubů pomocí dvou krátkých dotazníků, které budou děti vyplňovat ihned po absolvování tréninkové jednotky. Hlavní trenér týmu odsouhlasil zapojení všech hráčů týmu do tohoto dotazníkového šetření.

Souhlasím s účastí mého dítěte na dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce Bc. Jana Lanhausa pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem účasti mého dítěte na dotazníkovém šetření, včetně následného anonymního použití dat (i případné foto dokumentace z tréninku).

V Praze dne 8.3. 2019

	Jméno a příjmení účastníka:	Jméno a příjmení zákonného zástupce:	Podpis zákonného zástupce:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisu v tomto informovaném souhlasu.

15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryta jména a příjmení respondentů a jejich zákonných zástupců, včetně podpisu v tomto informovaném souhlasu.

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			